

๗๕๕๕
๑๐๐ ปี หลวงพ่อเทียน

บทสดมภ์
และคำแปล

Phansakdi Chakkayhak

บทสวดมนต์
และคำแปล



๒๕๕๔
๑๐๐ปี หลวงพ่อเทียน
บทสวดมนต์และคำแปล
วัดป่าสุคะโต

ปกหน้า

บัวหลวง

ภาพเขียนสีน้ำ

ฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

ปกหลัง

บัวหลวง

ภาพเขียนสีน้ำ

ฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ อติเทพ - อาภาภรณ์ วรรณพฤกษ์

สงวนลิขสิทธิ์

ออกแบบโดย

บริษัท แพลน กราฟิค จำกัด

จัดพิมพ์โดย

บริษัท แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด

๑๓๐ ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงดินแดง เขตดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐-๒๒๗๗-๒๒๒๒

สารบัญ

ทำวัตรเช้า – เย็น

และบทสวดมนต์พิเศษบางบท (แปลเป็นไทย)

ประโยชน์ของการสวดมนต์บาลี – ไทย

จ

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

คำทำวัตรเช้า

๑

คำบูชาพระรัตนตรัย

๑

ปุพพภาคมนการ

๒

๑. พุทธาภิกุติ

๒

๒. ฐัมมาภิกุติ

๓

๓. สังฆาภิกุติ

๔

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

๖

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

๗

คำทำวัตรเย็น

๑๓

คำบูชาพระรัตนตรัย

๑๓

ปุพพภาคมนการ

๑๔

๑. พุทธานุสสติ

๑๔

๒. พุทธาภิกิ์ติ

๑๕

๓. ฐัมมานุสสติ

๑๖

๔. ฐัมมาภิกิ์ติ

๑๖

๕. สังฆานุสสติ

๑๕

๖. สังฆาภิกิ์ติ

๒๐

ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษบางบท

๑. ปุพพภาคนมการ	๒๓
๒. สรณคมณปาฐะ	๒๕
๓. อัญฐิติกาปทปาฐะ	๒๕
๔. ทิวัตติงสาการปาฐะ	๒๖
๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา	๒๗
๖. อริยชนคาถา	๒๘
๗. ตีลักขณาทิกาถา	๒๙
๘. การสูตรตคาถา	๓๑
๙. ภัทเทกรัตตคาถา	๓๑
๑๐. รัम्मการวาทิกาถา	๓๒
๑๑. โอวาทปาฏิโมกขคาถา	๓๔
๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๓๕
๑๓. ปัจฉิมพุทธโธวาทปาฐะ	๓๖
๑๔. บทพิจารณาสังขาร	๓๖
๑๕. ผู้ชี้ชุมทรัพย์	๓๘
๑๖. ผู้ชี้ชวนวิงวอน	๓๙
๑๗. ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก	๓๙
๑๘. ธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ	๔๐
๑๙. เห็นพระพุทธรเจ้าคือเห็นปฏิจจสมุปบาท	๔๐
๒๐. รัम्मุตเทศ ๔	๔๑
๒๑. ตายนคาถา	๔๑
๒๒. สัตถุทเทศปาโฐ	๔๒
๒๓. สังวรราสังวรคาถา	๔๔

๒๔.พุทธรูทานคาถา	๔๕
๒๕.ปรหมกัลยณมิตตคาถา	๔๖
๒๖.เทวทูตสุตตปาฐะ	๔๘

ภาค ๓ บทพิจารณาประจำวัน ๔๙

๑. ตั้งขณิกปัจจุเวกขณปาฐะ	๕๑
๒. อดีตปัจจุเวกขณปาฐะ	๕๓
๓. ชาติปัจจุเวกขณปาฐะ	๕๖
๔. อภินหปัจจุเวกขณปาฐะ	๕๘
๕. ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ๑๐ อย่าง	๕๙
๖. สามเณรศึกษา	๖๐
๗. บทคำปลงสังขาร	๖๓
๘. บังสุกุลตาย	๖๕
๙. สัพพปัตติทานคาถา (กรวดน้ำตอนเช้า)	๖๕
๑๐.อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น)	๖๗
๑๑.บทแผ่เมตตา	๖๙
๑๒.อานิสงส์การเจริญเมตตา	๖๙

ภาค ๔ พระสูตร ๗๑

๑. อริยมรรคมีองค์แปด	๗๓
๒. รัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๘๐
๓. รัมมปาหังสนสูตร	๙๐
๔. พิชมกคคาถา	๙๔
๕. มงคลสูตร	๙๖
๖. กาลามสูตร	๙๙

ภาคผนวก	๑๐๑
อนุโมทนาเริ่มภาคอา	๑๐๓
ชัยมงคลคาถา	๑๐๔
คำอาราธนาศีล ๕	๑๐๖
พิธีรักษาอุโบสถศีล	๑๐๗
คำขอบวชเนกขัมมบารมี	๑๑๒
คำลาสิกขาบวชเนกขัมมบารมี	๑๑๒
คำลากลับบ้าน	๑๑๒
คำอาราธนาธรรม	๑๑๓
คำอาราธนาพระปริตร	๑๑๓
คำขอขมาโทษ	๑๑๔
คำถวายทาน (แบบสามัญ)	๑๑๔
คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๑๑๕
คำถวายผ้าป่า	๑๑๕
คำชักผ้าป่า	๑๑๕
นิพพาน	๑๑๗
สติธรรม	๑๒๗
ภาพสาธิตการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว	๑๓๔
แผนที่วัดป่าสุคะโต วัดป่ามหาวันและวัดภูเขาทอง	๑๓๖

ประโยชน์ของการสวดมนต์บาลี – ไทย

๑. ทำให้ได้ทั้งอรรถรสและธรรมรส หากได้พิจารณาธรรมไปได้
ในขณะสวด
๒. ช่วยให้ใจสงบได้เร็ว
๓. ทำให้ใจเป็นกุศลได้ง่าย
๔. เหมาะสำหรับเตรียมจิตก่อนปฏิบัติกรรมฐาน
๕. ถ้าสวดดั่ง ๆ หากมีผู้ได้ยินและน้อมใจตาม เขาก็พลอยได้
ประโยชน์ไปด้วย
๖. หากสวดเป็นประจำ นับเป็นการบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญาอย่างมี
ระเบียบ
๗. นับเป็นการช่วยกันรักษาวัฒนธรรม ที่บรรพบุรุษของเราได้ปฏิบัติ
มาแล้วอย่างดี ให้คงประโยชน์แก่ลูกหลานสืบไป



การบูชาพระพุทธเจ้านั้นต้องประพาศิธรรม
ต้องปฏิบัติธรรม รู้ธรรม สสมควรแก่ธรรม
จึงจะเชื่อว่าเป็นการบูชาอย่างยิ่ง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “กุญแจดอกเอก”

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

คำทำวัตรเช้า

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

ปฐพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ณะกะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ณะกะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
 ณะกะวะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
 สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
 (ว่า ๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิวุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิวุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
 ณะกะหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
 สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
 วิชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
 เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
 พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
 ณะกะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง สัสสะมะณะ-

พรัหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา ลัจฉิกัตถา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระ

ปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม, และ

หมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย รัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว,

อาทิกัลยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชฌะกัลยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัณฺณุชะนัง เภะละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี

บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรณะ พร้อมทั้งพญูชนะ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

๒. รัมมาภิตูติ

(หันทะ มะยัง รัมมาภิตูติง กะโรมะ เส.)

โย โส สักขาโต ภะคะวะตา รัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
 อกะลิกโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
 โอปะนะยิกโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,
 ตะมะหัง ฐัมมัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น,
 ตะมะหัง ฐัมมัง สิริสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

๓. สัจจมาภิตุติ

(หันทะ มะยัง สัจจมาภิตุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมั่นใด, ปฏิบัติดีแล้ว,
 อูหุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,
 ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่อง
 ออกจากทุกข์แล้ว,
 ตามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,
 ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุกกะลา,

 คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ^๑,

เอสะ ภะกะวะโต สุวะกะสังโฆ,

 นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย,

 เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย,

 เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

 เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

 ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมุนั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ.

 ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมุนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

๑. สี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล

๔. รตนัตถยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถยัปปณามะคาถาโย เจจะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว,
พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ มีพระกรุณาอุจห้วงมรรณพ,
โยจจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะมาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,
วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุนโน,
พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,
โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,
จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาตะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
สังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสัจญญิตो,
พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก,
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด,

โลธัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจจะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, ปุณฺณัง

มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดย

ส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัททวะทั้งหลาย

จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีติพพาน,

สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตะ,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง รัมมัง สุตฺวา เอวํ ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,

ชาติปี ทูกขา,

แม่ความเกิดก็ป็นทุกข์,

ชะราปี ทูดา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปี ทุกข์, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาธาปี ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,

อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประทับใจสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ปีเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ยัมปิฉฉัง นะ ละภาติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

ตั้งจิตเตนะ ปัญจอุปาทานักขันธา ทูกขา.

ว่าโดยย่อ อุปาทานจันท์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,

เสียอะไทั้ง, ได้แก่งเหล่านีคือ,

รูปปาทานักขันธ,

จันทร์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,

เวทะนุปาทานักขันธ,

จันท์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา,

สัตตปาธานักขันธ,

จันท์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา,

สังขารุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร,

วิญญาณุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาน,

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,

ธะระมาน โส ณะกะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ณะกะวะโต สาวะเกสุ อนุสาสะนี พะหุลา

ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย
ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า,

รูปัง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง,

เวทะนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง,

สัณฺญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง,

สังขารา อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง,

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญานไม่เที่ยง,

รูปัง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน,

เวทะนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน,

สัณฺญา อะนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน,

สังขารา อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน,

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญานไม่ใช่ตัวตน,

(สำหรับภิกษุสามเณรवाद)

จิระประรินิพพุตัมปี ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง

ลัมมาลัมพุทัง,

เราทั้งหลาย อุทิสเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบ
ได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,

ลัทธา อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิยัง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพุดอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย
สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

ที่ขีดเส้นใต้ สามเณรพึงเว้นประโยคนี้ หรือจะเปลี่ยนประโยคเป็น สามเณรณัง ลิกขาสาชีวะะสะมาปันนา
แปลว่า “ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของสามเณรทั้งหลาย” อย่างนี้ก็ได้.

(สำหรับคฤหัสถ์สวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา^๑,
 เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรีนิพพานนานแล้ว
 พระองค์นั้น เป็นสรณะ,
 รัम्मัญจะ ลังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
 ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถापะลัง มะนะสิกะโรมะ^๒
 อะนุปะฏิปัชชามะ^๒,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
 ตามสติกำลัง,
 สตา สตา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,
 อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.
 จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

๑. ถ้าอุบาสกสวดคนเดียว ให้ใช้ว่า คะโต ถ้าสวดหลายคนจึงใช้ คะตา ได้

ส่วนอุบาสิกา จะสวดคนเดียวหรือหลายคน ก็ใช้ คะตา.

๒. ถ้าสวดคนเดียวให้ใช้ มิ แทน มะ

คำทำวัตรเย็น (คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

บุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ณะกะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง ะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ณะกะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง ะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ณะกะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคะโต,
ก็กิตติสัพพัตถ์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,
อิติปิ โส ณะกะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ณะกะวาติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๒. พุทธาภีคิตี

(หันทะ มะยัง พุทธาภีคิตัง กะโรมะ เส.)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุลณิกยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น,
 สุธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์,
 โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบื่กบาน จุอาทิตย์ทำบัวให้บาน,
 วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะธา ชินนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,
 พุทโธ โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตะตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
 ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิริเนหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์
 ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า,

พุทธัสสะหัสมิ ทาโส (ทาสี) ะ พุทโธ เม สามีกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือ
 ข้าพเจ้า,

พุทโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิหาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
 พุทธัสสะหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมายัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

พุทฺธัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนขวายบุญใด ในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า,

พุทฺธะ ปะฎีกคฺคณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.*

๑. บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง, และคำว่าโทษในที่นี้มีได้หมายถึง

กรรม: หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ระหว่างกันที่พึงอโศกกันได้. การขอขมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ใน

เมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

๓. ัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สัวกขาโต ภะคะวะตา ัมโม,

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ัมมาภิกิตี

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกิตีง กะโรมะ เส.)

สัวกขาตะตาทิกุณะโยกะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ คือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน,

ัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระระัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุติยานุสตะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า;

ธัมมัสสาหังสมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิชาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม;

วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทาเขยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนถวายบุญใด ในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

ัมโม ปะฏิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง
ออกจากทุกข์แล้ว,

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุกกะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ,

เอสะ ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิณเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๖. สังฆามิกิฉิตติ

(หันทะ มะยัง สังฆามิกิฉิตัง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาติยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี

เป็นต้น,

โยภุสฺสัพพะโ อะริยะปุกกะละสังฆะเสฏฺฐโ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,

สีลาทัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบรร,

วันทามะหัง ตะมะริยานะกะณัง สุสุทัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สรรณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,
 ตะติยานุสตะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
 ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วย
 เคารพเกล้า,

สังฆัสสาหังสามิ ทาสี (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
 สังโฆ ทุกข์สสะ มาตา จะ วิธาคา จะ หิตัสสะ เม,
 พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
 สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง,
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์,

วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,
 นัตติ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วะรัง,
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตนยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,
 สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปุณญัง ปะสุตัง อิธะ,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนถวายบุญใด ในบัดนี้,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์,

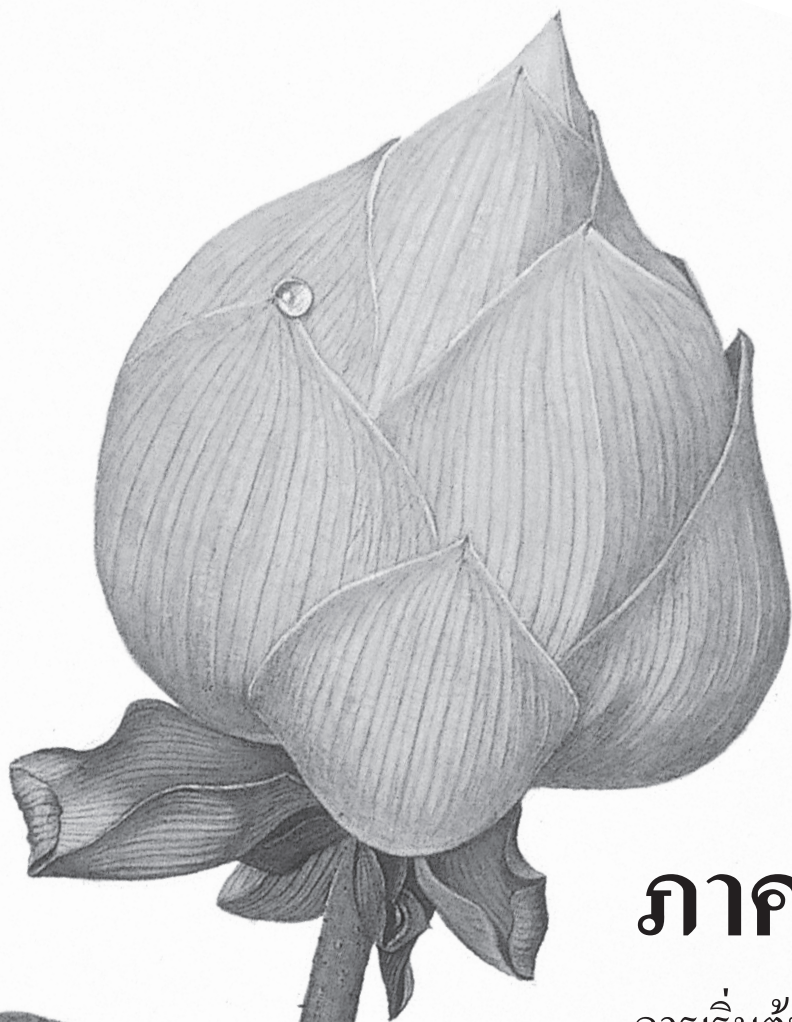
สังโฆ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังฆะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวจระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)



ภาค ๒

การเริ่มต้นชีวิตใหม่
ต้องเป็นคนจริง ทำจริง พูดจริง
เมื่อทำจริงพูดจริง
ก็ต้องรู้ของจริง จริงๆ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “คนจริง รู้ของจริง”



ความสงบนั้น มันเป็นผลพลอยได้ เพราะเกิดปัญญา
เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง มันก็สงบ
มันเป็นอย่างนั้น

หลวงพ่отิยาน จิตตสุโก
เรื่อง “คนจริง รู้ของจริง”

ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษบางบท

๑. ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
 อระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทธุธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
 (ว่า ๓ ครั้ง)

๒. สรณคมณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภะณามะ เส.)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าถือนะพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,
 ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าถือนะพระธรรม เป็นสรณะ,
 สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าถือนะพระสงฆ์ เป็นสรณะ,
 ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนะพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,
 ทุติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนะพระธรรม เป็นสรณะ,
 ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนะพระสงฆ์ เป็นสรณะ,
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือนะพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,

ตะติยมปิ รัมมัง สรรณัง กัจจามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,

ตะติยมปิ สัมมัง สรรณัง กัจจามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ,

๓. อัญญลสิกขาปทปาฐะ

(หันทะ มะยัง อัญญลสิกขาปะทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์,

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐानา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย เป็นต้น อันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความประมาท,

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล,

นัจจะกิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัตถะนะ

วิญจะนัญญานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง การดนตรี การดู
การเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมใส่ การประดับ
การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องหอม และเครื่องผิดทา,

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวรมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่,
ดังนี้แล.

๔. ทวัตติงสาการปาฐะ

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส.)

อติ อิมัสมิง กายเ ในร่างกายนี้มี; เกสา ผมทั้งหลาย, โลมา ขนทั้งหลาย,
นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย, ตะโจ หนัง, มังสัจ เนื้อ, นหารู
เอ็นทั้งหลาย, อัญฐิ กระดูกทั้งหลาย, อัญฐิมิถุชัง เยื่อในกระดูก, วักกัง ไต,
หะทะยัง หัวใจ, ยะกะนัง ตับ, กิโละมะกัง พังผืด, ปิหะกัง ม้าม, ปุปผาสัง ปอด,
อันตัง ลำไส้, อันตะคุณัง ลำไส้สุด, อุทะริยัง อาหารในกระเพาะ, กะรีสัง
อุจจาระ, ปิตตัง น้ำดี, เสรม्हัง เสดด, ปุพโพ หนอง, โลหิตัง โลหิต, เสโท
เหงื่อ, เมโท มัน, อัสนุ น้ำตา, ะสา น้ำเหลือง, เขโพ น้ำลาย, สิงฆานิกา
น้ำเมือก, ละลิกา น้ำลื่นหล่อข้อ, มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงกั
เยื่อมันสมองในกะโหลกศีรษะ, อติ. ดังนี้แล.

๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะะณานิ จะ,
 อารามะรูกะเจตฺยานิ มะนุสสา ภะยะตฺถชิตา,
 มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง,
 อาราม และรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ;

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,
 เนตัง สระระณะมัททิมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.
 นั้น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั้น มิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้น
 แล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้;

โย จะ พุทธัญจะ ัมมัญจะ สัมมัญจะ สระระณัง คะโต,
 จัตตารี อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ,
 ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,
 เห็นอริยสัจคือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกกะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,
 อะริยัญญัญจิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,
 คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,
 และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์;

เอตัง โข สระระณัง เขมัง เอตัง สระระณะมุตตะมัง,
 เอตัง สระระณะมัททิมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.
 นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั้น เป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะ
 นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

๖. อริยชนคาถา

(หันทะ มะยัง อะริยะชะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
 ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว;
 สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง,
 และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า;
 สังฆะ ปะสาโท ยัสสตัถิ อุกุญตัณณะ ทัสสะนัง,
 ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง;
 อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ อะโหมณันตัสสะ ชีวิตัง,
 บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;
 ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง รัมมะทัสสะนัง,
 อะนุญญะเชณะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.
 เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญา
 ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่องๆ.

๗. ติลักขณาทิกาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขะณาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
 เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,
 อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเห็นน้อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั้นแหละเป็นทาง
 แห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,
 อะละ นิพพิณตะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเหนี่ยวนำในสิ่งที่^๑เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั้นแหละเป็นทาง
 แห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,
 อะละ นิพพิณตะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเหนี่ยวนำในสิ่งที่^๑เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั้นแหละเป็นทาง
 แห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
 ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,

อะธายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ,
 หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง,

เย จะ โข สัมมะทักขาเต รัมเม รัมมานุวัตติโน,
 ก็ชนเหล่าใดประพฤติดมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเชยยัง สุทุดตะรัง,
 ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยาก
 นั้ก,

กัณ्हัง รัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาวอะ ปัณทิโต,
 จงเป็นบัณฑิตละธรรมคำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว,

โองา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,
 ตัตฺถาริระติมิจเญยยะ หิตฺวา กามะ อะภิญจะโน,
 จมมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล
 จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สัจจ ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

๘. ภาเรสุตตะคาถา

(หันทะ มะยัง ภาเรสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปญฺจักขันธา,	ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,	บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,	การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,	การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข
นิกขิปิตฺวา คะรุณ ภารัง,	พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,	ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก
สะสมลัง ตัณหัง อัปพยุหะ,	ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก
นิจนาโต ปะรินิพพุโต.	เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

๙. ภัทเทกัรตตะคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทกัรตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะตีตัง นานํวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง,
 บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่
 ยังไม่มาถึง,

ยะทะตีตัมปะหิณันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,

ปัจจุปปันนัญจะ โย รัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรหะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

ไม่ถ่วงง่วนคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัสสเว กิจจะมาตฺตปฺปัง โก ษัญญา มะระณัง สุเว.

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มหาเสณนะ มัจจุณา.

เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช ซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา,

เอวังวิหาริมตาปิง อะโหรัสตะมะตันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้านทั้ง

กลางวันกลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

๑๐. รัมมการวาทิกาถา

(หันทะ มะยัง รัมมะการะวาทิกาถาโย ภะณามะ เส.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน,

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,

และพระพุทเจ้าผู้จัดโสภของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย,

สัพเพ สัทรัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปี วิหะริสสันติ เอสา พุทธาณะรัมมะตา,

พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม, ได้เป็นมาแล้ว
ด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย, เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย, เป็นเช่นนั้นเอง,

ตัลมา หิ อตตะกามะเน มะหัตตะมะภิกังขะตา,

ลัทธัมโม คระกาตัพโป สะรัง พุทธานะสาสะนัง,

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง, เมื่อระลึกได้ถึง
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่, จงทำความเคารพพระธรรม,

นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโธ สมะวิปาภิโน,

ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้,

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง,

อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ,

ธัมโม หะเว รักษะติ ธัมมะจาริง,

ธรรมแหละ ย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ,

ธัมโม สุฉินฺโณ สุขะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน,

เอตานิสังโส ธัมเม สุฉินฺเณ.

นี่เป็นอันสงสั ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

๑๑. โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
 กุสะลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
 สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,
 เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,
 ขันติ ประมะมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันติ คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,
 นิพพานัง ประมะมัง ะทนต์ติ พุทธา,
 ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะมาตี,
 ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย,

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิหะฐะยันโต,
 ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย,

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต, การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,
 ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมในปาฏิโมกข์,
 มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสมิัง, ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,
 ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,
 อะริจิตเต จะ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,
 เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง. ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
 พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง

สันหาวิสลัง อะนิพพิลัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ

ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนЕКชาติ,

กะหะการัง กะเวสันโต

ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราว
เป็นทุกข์ซ้ำไป,

กะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ

ปุณฺะ เกหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้
อีกต่อไป,

สัพพา เต ผาสูกา ภักคา

กะหะกุญฺจ วิสลังจะตัง,

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็อ้อเสียแล้ว,

วิสลังขะระตัง จิตตัง

ตณฺหานัง ขะยะมัชฌะคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้ว
ซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา คือถึงนิพพาน

๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,

อะยัง ตะธาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

๑๔. บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาก่อนเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้ว หายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันเป็นทุกข์ หนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป,

ลัทธิพหุ ฐัมมา อะนัตตา,*

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น

ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,

อะธวัง ชีวิตัง,	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,
ธวัง มะระณัง,	ความตายเป็นของยั่งยืน,
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,	อันเราจะพึงตายเป็นแท้,
มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ,
ชีวิตัง เม อะนิยะตัง,	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง,
มะระณัง เม นิยะตัง,	ความตายของเราเป็นของเที่ยง,
วะตะ,	ควรที่จะสังเวช,
อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้,
อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน,
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ,
ฉุทโท,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว,
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ,
ปะฐะวิง,	ซึ่งแผ่นดิน,
กะลิงกะรัง อิวะ,	ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

* หมายเหตุ = บทพิจารณาสังขารนี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลของบทที่ว่า ลัทธิพหุ ฐัมมา อะนัตตา ซึ่งยังผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า ฐัมมา เท่ากับ สังขาร ซึ่งผิดหลักธรรมและเป็นไปไม่ได้ จึงได้แก้ไขเสียใหม่ตามที่ปรากฏอยู่นั้น.

๑๕. ผู้ซุ่มทรัพย์ !

นะ เต อะหัง อานันทะ ตะธา ปะรักกะมิตถามิ

อานนท์ ! เราไม่พยายามทำกะพวกเธอ อย่างทะนุถนอม

ยะธา กุมมะกาโร อามะเก อามะกะมัตเต

เหมือนพวกช่างหม้อ ทำแกล้ม้อ ที่ยังเปียก ยังดิบอยู่

นิกคัยหะนิกคัยหาหัง อานันทะ วัคขามิ

อานนท์ ! เราจักขนาบแล้ว ขนาบอีก ไม่มีหยุด

ปะวัยหะปะวัยหาหัง อานันทะ วัคขามิ

อานนท์ ! เราจักจี๋โทษแล้ว จี๋โทษอีก ไม่มีหยุด

โย ตาโร, โส ฐัสสะติ

ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นจักทนอยู่ได้.

นิธินังวะ ปะวัตตารัง

ยัง ปัสเส วัชชะทัสสินัง

นิกคัยหะวาทิง เมธาวิง

ดาทิสัง ปันณัตถัง ณะเช

คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใดๆ ที่คอยจี๋โทษ คอยกล่าวคำขนาบอยู่เสมอ

ไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ซุ่มทรัพย์ละ, ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น

ดาทิสัง ณะชะมานัสสะ

เสยโย โหติ นะ ปาปิโย

เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีทำเดียว ไม่มีเลวเลย.

๑๖. ผู้ชี้ชวนวิงวอน !

ยัง ภิกษเว สัตถารา กระณียัง สาวะกานัง

หิเตสึนา อะนุกัมปะเณสะ อะนุกัมปัง อุปาทายะ กะตัง โว ตัง มะยา

ภิกษุทั้งหลาย ! กิจอันใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดูแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล

อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย, กิจอันนั้น

เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย.

เอตานิ ภิกษเว รุกขะมูลานิ เอตานิ สุนฺญาคารานิ

ภิกษุทั้งหลาย ! นั้น โคนไม้ทั้งหลาย, นั้น เรือนว่างทั้งหลาย.

ฌายะละ ภิกษเว มา ปะมาทัตตะ

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอทั้งหลาย จงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท.

มา ปังณา วิปะฏิสาริโน อะหุวัตตะ

พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้ที่ต้องร้อนใจในภายหลังเลย.

อะยัง โว อัมหากัง อะนุสาสะนี

นี่แล เป็นวาจาเครื่องพรั่นสอนพวกเธอทั้งหลาย ของเรา.

๑๗. ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก

ตุมहेหิ กิจจัง อาตปฺปัง

อักขาตาโร ตะถาคะตา

ปะฏิปันนา ปะโมกขันติ

ฌายิโน มาระพันชะนา.

ท่านทั้งหลาย ต้องทำความเพียรด้วยตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก

ผู้มีปกติเพ่งพินิจ จักพ้นจากบ่วงแห่งมาร.

๑๘. ธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ

มะโนปุปฺพํคมา รัมมา มะโนเสฏฐา มะโนมะยา,
 ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ,
 มนะสา เจ ปะทฺฐฐเฐนะ ภาสะติ วา กะโรติ วา,
 ถ้าคนมีใจชั่วแล้ว พุคอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม,
 ตะโต นัง ทุกขะมะนะเวติ จักกังวะ วะหะโต ปะทันทิ.
 ความทุกข์ย่อมติดตามคนเหล่านั้น เหมือนล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค
 ฉะนั้น.

๑๙. เห็นพระพุทธเจ้าคือเห็นปฏิจาสัมปทา

โย รัมมัง ปัสสะติ โส มัง ปัสสะติ,
 ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต,
 โย มัง ปัสสะติ โส รัมมัง ปัสสะติ,
 ผู้ใดเห็นเราตถาคต ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม,
 โย รัมมัง ปัสสะติ โส ปฏิจจะสะมุปาทัง ปัสสะติ,
 ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจาสัมปทา,
 โย ปฏิจจะสะมุปาทัง ปัสสะติ โส รัมมัง ปัสสะติ.
 ผู้ใดเห็นปฏิจาสัมปทา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม.

๒๐. รัมมุตเทส ๔

อุปะนียะติ โลโก,	โลกคือหมู่สัตว์อันชราต้อนไปอยู่,
อัทธโว,	ไม่มีความยั่งยืน,
อะตาโณ โลโก,	ไร้ผู้ต่อต้าน,
อะนะภิสสะโร,	ไม่มีใครเป็นผู้ยิ่งใหญ่,
อัสสะโก โลโก,	ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ ตน,
ลัพพัง ปะหายะ คะมะนียัง,	จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงแล้วต้องไป,
อุโน โลโก,	โลกคือจิตนี้ พร่องอยู่เป็นนิจ,
อะติตโต,	ไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักเปื้อ,
ตัณหา ทาโส,	จึงต้องตกเป็นทาสของตัณหา,
อิติ.	ด้วยประการฉะนี้แล.

๒๑. ตายนคาถา

(หันทะ มะยัง ตายะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

จินทะ โสตัง ปะรักกัมมะ กาเม ปะนุทะ พฺร่าหมะณะ,
 ทานจงพยายามตัดตัณหาเพียงดังกระแสน้ำเสีย จงถ่ยถอนกามทั้งหลาย
 เสียเถิดนะพราหมณ์,
 นัปปะหายะ มุณี กาเม เนกัตตะมุปะปัชชะติ,
 เพราะพระมุณีไม่ละกามทั้งหลายแล้ว จะเข้าถึงความเป็นผู้เดียวไม่ได้,
 กะยิรา เจ กะยิราเถณัง ทัพพะเมณัง ปะรักกะเม,
 ถ้าจะทำ ก็พึงทำกิจนั้นเถิด แต่พึงบากบั่นทำกิจนั้นให้จริง,

ลิลิโธ หิ ประพิพาโซ ภียโย อากิระเต ระซัง,

เพราะสมณะธรรมที่ประพฤตีย่อหย่อน ยิ่งโปรยโทษจุจฐลิ,

อะกะตัง ทุกกะฐัง เสยโย ปัจฉา ตัปปะติ ทุกกะฐัง,

ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะทำแล้วย่อมเดือดร้อนในภายหลัง,

กะตัญจะ สุกะตัง เสยโย ยัง กัตถวา นานุตัปปะติ,

ทำความดีนั้นแหละดีกว่า เพราะทำแล้วย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลัง,

กุโส ยะธา ทุกคะหิโต หัตถะเมวานุกันตะติ,

หญาคาที่บุคคลจับไม่ดี ย่อมบาดเจ็บตนเองนั้นใด,

สามัญญัง ทุปะรามัญญัง นิระยาญุปะกัทณะติ,

ความเป็นสมณะอันบรรพชิตรักษาไม่ดี ย่อมหลุดไปนรกนั้นนั่น,

ยังกัญจิ ลิลิถัง กัมมัง สังกิลิฐฐัญจะ ยัง ะตัง สังกัสสะรัง พรัหมะจะริยัง นะ
ตัง โหติ มะหัพพะลันติ.

การงานอันใดอันหนึ่งที่ย่อหย่อนด้วย ความประพฤตอันใดที่เศร้าหมอง
แล้วด้วย และพรหมจรรย์อันใดที่ตนละทิ้งด้วยความรังเกียจด้วย กิจสาม
อย่างนั้น ย่อมเป็นของไม่มีผลมาก ดังนี้.

๒๒. ลีลุตเทสปาโล

(หันทะ มะยัง ลีลุตเทสะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ภาสีตะมิทัง เตนะ ะกะวะตา ชานะตา ปัสสะตา ะระหะตา สัมมาสัมพุทเธ
นะ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ผู้เห็น ผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ได้ทรงภาษิตไว้ดังนี้ว่า,

สัมปັນนะสีลา ภิกขะเว วิหะระตะ สัมปັນนะปาฏิโมกขา,

ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล มีปาฏิโมกข์ถึงพร้อมแล้วอยู่เถิด,

ปาฐกโมกษสังวาระสังวต วิหะระอะ อจาระโคจะระลัมปंना,

ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
มีอาจาระคือมารยาท และโคจรคือที่เที่ยว ไปถึงพร้อมแล้วอยู่เถิด,

อะนุมัตเตสุ วัชเชสุ ภะยะทัสสาวิ สะมาทายะ ลิกขะณะ ลิกขาปะเทสุติ,

พวกท่าน จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย มาตรฐานเล็กน้อย
สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเถิด,

๓๕๕

เพราะฉะนั้น อันเราทั้งหลาย ควรสำเหนียกดังนี้ว่า,

สัมปันนะสีลา วิหาริสตามะ สัมปันนะปาฏิโมกขา,

เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลอยู่,

ปาฐกโมกขะสังวะระสังวุตา วิหะริตตามะ อาจารย์โคจระระสัมปันนา,

เราทั้งหลาย จักเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
มีอาจารย์คือมารยาท และโคจรคือที่เที่ยว ไปถึงพร้อมแล้วอยู่,

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภะยะทัสสาวิ สะมาทายะ ลิกขิสสามะ ลิกขาปะเทสุติ,

เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย มาตราว่าเล็กน้อย
สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ดังนี้,

เอว้ณหิ โน ลิกขิตัพพัง. อันเราทั้งหลาย ควรสำเหนียกอย่างนี้แล.

๒๓. สังวราสังวรคาถา

(หันทะ มะยัง สังวะราสังวะระคาถาโย ภาณามะ เส.)

สุภานุปัสสิง วิหารันตัง อินทริเยสุ อะสังวุตัง โภชะนัมหิ อะมัตตัญญู

กุสึตัง หีนะวีริยัง ตัง เว ปะสะหะติ มาโร,

มารย่อมรังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่างาม ไม่สำรวมแล้วในอินทริย์
ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภค เกียจคร้านแล้ว มีความเพียรอันเลว
นั้นแล,

วาโต รุกขังวะ ทูปพะลัง, เหมือนลม รังควานต้นไม้ที่ทูปพลภาพได้ฉนั้น,

อะสุภานุปัสสิง วิหารันตัง อินทริเยสุ สุตังวุตัง โภชะนัมหิ จะ

มัตตัญญู สัทธัง อารัททะวีริยัง ตัง เว นัปปะสะหะติ มาโร,

มารย่อมไม่รังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม สำรวมดีแล้วใน
อินทริย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค มีศรัทธาและความเพียรอัน
ปรารภแล้วนั้นแล,

สาธุ สัพพัตตะ สังวะโร, ความสำรวมในทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย

และใจ เป็นคุณเครื่องให้สำเร็จประโยชน์,

สัพพัตตะ สังวุโต ภิกขุ สัพพะทุกขา ปะมุจจะตติ.

ภิกษุผู้สำรวมดีแล้วในทวารทั้งหลาย ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ดังนี้แล.

๒๔. พุทธอุทานคาถา

(หันทะ มะยัง พุทธอุทานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ยะทา หะเว ปาตุกะวันติ รัมมา อาตาปีโน ฌายะโต พรัหมะณัสสะ,
 เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,
 อะถัสสะ กังขา วะปะยันติ สัพพา,
 เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป,
 ยะโต ปะชานาติ สะเหตุรัมมัง.

เพราะรู้แจ้งชัดว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ.

ยะทา หะเว ปาตุกะวันติ รัมมา อาตาปีโน ฌายะโต พรัหมะณัสสะ,
 เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,
 อะถัสสะ กังขา วะปะยันติ สัพพา,
 เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป,
 ยะโต จะยัง ปัจจะยานัง อะเวทิจ.

เพราะได้รู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย.

ยะทา หะเว ปาตุกะวันติ รัมมา อาตาปีโน ฌายะโต พรัหมะณัสสะ,
 เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,
 วิฐุปะยัง ติฏฐะติ มาระเสนัง,
 พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนามาร ดำรงอยู่ได้,
 สุโรวะ โธภาสะยะมันตะลิกขันติ.
 ดูกุอาทิตย์กำจัดความมืด ส่องสว่างอยู่นั้น.

๒๕. ปรมกัลยาณมิตตคาถา

(หันทะ มะยัง ประมะกัลยาณะมิตตะคาถาโย ภาณมะ เส.)

อานันโท ภาคะวันตัง เอตะทะโวจะ,

พระอานนทได้กล่าวคำนี้กับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า,

อุปัทมะมิตัง ภันเต พรัหมจะริยัสสะ ยะทิทัง กัลยาณะมิตตะตา

กัลยาณะสะหายะตา กัลยาณะสัมปะวังกะตาติ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี
นี้เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์,

เอวัง วุตตาหัง มะหาราชะ อานันทัง ภิกขุ เอตะทะโวจัง,

เมื่อพระอานนทกล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้า

ได้ตรัสกับพระอานนทว่า,

มา เหวัง อานันทะ,

ดูก่อนอานนท เธออย่ากล่าวอย่างนั้น,

สะกะละเมวะ หิทัง อานันทะ พรัหมจะริยัง ยะทิทัง กัลยาณะมิตตะตา

กัลยาณะสะหายะตา กัลยาณะสัมปะวังกะตาติ,

ดูก่อนอานนท ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี้เป็น
ทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว,

เอวัง โข อานันทะ ภิกขุ กัลยาณะมิตโต กัลยาณะสะหาโย

กัลยาณะสัมปะวังโก อะริยัง อัญญังคิกัง มัคคัง ภาเวติ,

ดูก่อนอานนท ภิกขุ (พุทธบริษัท) ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี
ย่อมเจริญอุริยมรรคมืองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แล,

มะมัญญิ อานันทะ กัลยาณะมิตตัง อาคัมมะ,

ดูก่อนอานนท สัตว์ทั้งหลายเหล่าใด ได้อาศัยเรา (คือพระพุทธเจ้า)

เป็นกัลยาณมิตรแล้ว,

ชาติธัมมา สัตตา ชาติยา ปะริมุจันติ,

สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจาก
ความเกิดได้,

ชะรัจฉมมา สัตตา ชะรายะ ปะริมุจันติ,

สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้,
 พยัทธิฉมมา สัตตา พยัทธิโต ปะริมุจันติ,

สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้,
 โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสะฉมมา สัตตา โสกะปะริเทวะทุกขะ
 โทมะนัสสุปายาสะหิ ปะริมุจันตติ,

สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจาก
 ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
 ความคับแค้นใจได้ ดังนี้,

๒๖. เทวทูตสุดตปาฐะ

(หันทะ มะยัง เทวะทูตะสุดตะปาฐัง โย ภาณามะ เส.)

โจทิตา เทวะทูเตหิ เย ปะมัจฉันติ มาณะวา

เต ทิมะรัตตัง โสจันติ หินะกายูปะคา นะรา,

บุคคลเหล่าใด ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว ยังประมาทอยู่ บุคคล
เหล่านั้นจะเข้าถึงกำเนิดชั้นเลว เกิดในนรกประสบทุกข์โศกอยู่สิ้นกาลนาน,

เย จะ โข เทวะทูเตหิ สันโต สัมปฐิสวา อิธะ

โจทิตา นัปปะมัจฉันติ อะริยะธัมเม กุทาจะนัง,

ส่วนบุคคลเหล่าใด เป็นสัตบุรุษ ผู้สงบ ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว
ย่อมไม่ประมาทในอริยธรรม กำหนดรู้อยู่เป็นนิจ,

อุปาทานะ ภายัง ทิสฺวา ชาติมะระณะสัมภะเว

อะนุปาทา วิมุจันติ ชาติมะระณะสังขะเย,

บุคคลเหล่าใด เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ
ชรา มรณะ บุคคลเหล่านั้น ย่อมหลุดพ้นจากอุปาทาน เพราะ
ความพยายามกระทำให้สิ้นซึ่งชาติ ชรา มรณะนั้น,

เต เขมฺปปิตตา สุจิโน ทิฏฐะธัมมาภินิพพตา

สัพพะเวระภะยาตีตา สัพพะทุกขัง อุปัจจะคุนติ.

บุคคลเหล่านั้นชื่อว่า “เป็นผู้มีความเกษมสุข เป็นผู้บรรลुพระนิพพาน
ในปัจจุบันชาตินี้ เป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย เป็นผู้ล่วงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”
ดังนี้แล.



ภาค ๓

ศาสนา คือ ตัวคน
ทุกคนนั้นแหละเป็นตัวศาสนา
ตัวพุทธศาสนา
คือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา
ที่มีอยู่ในคนนั้นแหละ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “ทำพระนิพพานให้แจ้ง”



คนที่รู้จัก เห็นทุกซ์
แต่เขาไม่ได้อยู่ด้วยทุกซ์
เขาจะไม่เข้าไปในทุกซ์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “ทำพระนิพพานให้แจ้ง”

ภาค ๓ บทพิจารณาประจำวัน

๑. ตั้งขณิกปัจจะเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ะณามะ เส.)

(ขณะใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม)

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจิวร,

ยาระทะวะ สัตถะสะ ปะฏิมาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณหัตถะสะ ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทั้งสละกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัณผัสถานัง ปะฏิมาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ขุน ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
ทั้งหลาย,

ยาระทะวะ หิริโกปนะปะฏิจณาทะนัตถัง.

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ขณะบริโภคอาหาร)

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต,

เนวะ ทะวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน,

นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย,

นะ มัณทะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ,

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง,

ยาระทေး อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,

ยาปะนายะ,

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ,

วิหิงสุประระติยา,

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,

พรัหมะจะรียานุคคะหายะ,

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์,

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือ ความหิว,
 นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาทะสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,
 ยาทัร่า จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้
 ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้.

(ขณะใช้สอยที่อยู่อาศัย)

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ,

ยาระทေး สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ,

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน,

ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะฏิมาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
 ทั้งหลาย,

ยาระทေး อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัถลานารามัตถัง.

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อความเป็น
 ผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

(ขณะบริโภครักษาโรค)

ปะฏิสังขา โยนิโส คิถานะปัจจะยะเกสัชชะปะริกาขัง ปะฏิเสวามิ,
 เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วบริโภคเกสัชขบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,
 ยาวะเทวะ อุปปันนัง เวยาพาธิกานัง เวทะนัง ปะฏิมาตายะ,
 เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล,
 อัพยาปัชฌะปะระมะตยาติ.
 เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้.

๒. อติตปัจจะเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะติตตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(ภายหลังการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม)

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา ยัง จีวะรัง ปะริภุตัง,
 จีวรใด อันเรานุ่งห่มแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,
 ตัง ยาวะเทวะ สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ,
 จีวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,
 อุณห์สสะ ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,
 ทังสะมะกะสะวาตาสะปะสิริงสะปะสัณผัสสานัง ปะฏิมาตายะ,
 เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ขุน ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
 ทั้งหลาย,
 ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิฉาทะนัตถัง.
 และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ภายหลังบริโภคอาหาร)

อัสสะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย ปิณฑะปาโต ปะริสุตโต,

ปิณฑะปาโต อันเรณฺณแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

โส เนวะ ทะวายะ,

ปิณฑะปาตํ เรณฺณแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน,

นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย,

นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ,

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง,

ยาวะทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ,

วิหิงสุปะระตียา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,

พริหมะจะรียานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพรหมจรรย์,

อิติ ปุราณฺญะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว,

นะวัณฺญะ เวทะนัง นะ อุปปาทะสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,

ยาตฺตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้

ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้.

(ภายหลังการใช้สอยที่อยู่อาศัย)

อัมมะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง เสนาสนะนัง ปะริภุตฺตัง,
 เสนาสนะโค อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูมิตายะ,

เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณหสสะ ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัณณิสถานัง ปะภูมิตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
 ทั้งหมด,

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูตีสถานารามัตถัง.

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ และเพื่อความเป็น
 ผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเลี่ยงสำหรับภาวนา.

(ภายหลังบริโภคนิเวศ)

อัมมะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร
 ปะริภุตฺโต,

คิลานเภสัชบริจารโค อันเราบริโภคแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

โส ยาวะเทวะ อุปันนันทัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนันทัง ปะภูมิตายะ,

คิลานเภสัชบริจารนั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา
 อันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูล,

อัปฺยาปัชฌะปะระมะตยาติ.

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้.

๓. ธาตุปัจจัยเวกชนปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจัยเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(บทพิจารณาเครื่องนุ่งห่ม)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่า
ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้คือจิ๋วร และบุคคล
ผู้ใช้สอยจิ๋วรนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต,
มิได้เป็นสัตะอันยังยืน, นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุธัญญ,
ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรา
นะชิคุจจะนิยานิ, ก็จิ๋วรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,
อิมัง ปุติกายัง ปัตว์วา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิคุจจะนิยานิ ชายันติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(บทพิจารณาอาหาร)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่า
ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, ยะทิทัง
ปิณฑะปาโต ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และ
บุคคลผู้บริโภคนิณฑบาตนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตะอันยังยืน, นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุธัญญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพพะ ปะนายัง
ปิณฑะปาโต อะชิคุจจะนิโย, ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมา
แต่เดิม, อิมัง ปุติกายัง ปัตว์วา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิคุจจะนิโย ชายะติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(บทพิจารณาที่อยู่อาศัย)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่า
ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง เสนาสนะนัง, ตะทุปะภูญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ
และบุคคลผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน, นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพพานิ ปะนะ อิมานิ
เสนาสนานิ อะชิจุจจะนิยานิ, ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ไม่เป็นของน่าเกลียดมา
แต่เดิม, อิมัง ปุติกายัง ปัตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิจุจจะนิยานิ ขายันติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(บทพิจารณารักษาโรค)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่า
ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร, ตะทุปะภูญชะโก จะ ปุคคะโล,
สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้ และบุคคลผู้บริโภคะเภสัชบริหาร
นั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอัน
ยั่งยืน นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุญโญ, วางเปล่าจาก
ความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัช
ชะปะริกขาโร อะชิจุจจะนีโย, ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่า
เกลียดมาแต่เดิม, อิมัง ปุติกายัง ปัตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจ
นี้แล้ว, อะติวิยะ ชิจุจจะนีโย ขายะติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไป
ด้วยกัน.

๔. อภินหปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภินหะปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

ชะราชัมโมรมฺหิ* ชะรัง อะนะตีโต (ตา).

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้;

พฺยาริชมฺโมรมฺหิ พฺยาริง อะนะตีโต (ตา),

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้;

มะระณะชฺมโมรมฺหิ มะระณัง อะนะตีโต (ตา),

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้;

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว.

เราจักพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย;

กัมมัสสะโกรมฺหิ*,

เรามีกรรมเป็นของของตน;

กัมมะทายาทอ (ทา),

เราจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น;

กัมมะโยนิ,

เรามีกรรมเป็นแดนเกิด;

กัมมะพันธ,

เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์;

กัมมะปะฏิสะระโน (นา),

เรามีกรรมเป็นที่พึงอาศัย;

ยัง กัมมัง ภะวิสสามิ,

เราทำกรรมอันใดไว้;

กัลลยาณัง วา ปาปะกัง วา,

เป็นกรรมดีก็ตาม เป็นกรรมชั่วก็ตาม;

ตัสสะ ทายาทอ (ทา) ภะวิสสามิ, เราจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น;

เอวํ อัมहेหิ อะภินฺหัง* ปัจจเวกขิตฺัพพัง.

เราทั้งหลาย พึงพิจารณาเนื่องๆ อย่างนี้แล.

* อ่านว่า โมม-มะ-หิ

* อ่านว่า โกม-มะ-หิ

* อ่านว่า อะ-ภิน-ณะ-หัง

๕. ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ๑๐ อย่าง

๑. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อากา
กริยาใด ๆ ของสมณะ เราต้องทำอากากริยานั้น ๆ
๒. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า ความเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น
เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย
๓. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า อากาการกายวาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้
ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่เพียงเท่านี้
๔. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า ตัวของเราเอง ตีเตียนตัวเราเอง
โดยศีลได้หรือไม่
๕. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ตีเตียนเราโดยศีล
ได้หรือไม่
๖. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราจะต้องปลัดพราจากของรักของชอบใจ
ทั้งนั้น
๗. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี
ทำชั่วจักได้ชั่ว
๘. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
๙. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรายินดีในที่สงัดหรือไม่
๑๐. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า คุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่ ที่จะให้เรา
เป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาเพื่อนบรรพชิตถาม ในกาลภายหลัง

๖. สามเณรศึกษา

อะนุญญาติ โข ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอนุญาตไว้แล้วแล,
 สามะเณรานัง ทะสะ ลิกขาปะทานิ,

ซึ่งสิกขาบทสืบประการ แก่สามเณรทั้งหลาย,

เตสุ จะ สามะเณเรหิ ลิกขิตุง,

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านี้คือ,

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์,

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพ

ของเมาเมิสຸราและเมรัยเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของความประมาท,

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล,

นัจจะคิตะวาทิตะวิฐุกะทัสสะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดู

การเล่นชนิดที่เป็นข้าศึกต่อกุศล,

มาลา坎ธะวิเลปะนะธาระณะมัตตะนะวิฐุสะนัฏฐาณา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการทัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน

ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่น และเครื่องผิดทา

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่,
ชาตะรุประระชะตะปะฏิกคะหะณา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการรับเงินและทอง,

อะนุญญาติ โข ณะกะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอนุญาตไว้แล้วแล,

ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุง,

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ ให้ฉิบหายเสีย,

กะตะเมหิ ทะสะหิ, องค์สิบ คืออะไรบ้าง,

ปาณาติปาตี โหติ, สามเณรเป็นผู้ชอบฆ่า,

อะทินนาทายี โหติ, เป็นผู้ชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

อะพรัหมะจารี โหติ, เป็นผู้ชอบกระทำในสิ่งอันมิใช่พรหมจรรย์,

มุสาวาที โหติ, เป็นผู้ชอบพูดคำไม่จริง,

มัชชะปายิ โหติ, เป็นผู้ชอบเสพของเมามีสุราและเมรัยเป็นต้น

อันเป็นที่ตั้งของความประมาท,

พุทฺธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ, เป็นผู้ชอบกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า,

ธัมมัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ, เป็นผู้ชอบกล่าวติเตียนพระธรรม,

สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ, เป็นผู้ชอบกล่าวติเตียนพระสงฆ์,

มิจฉาทิฏฐิโก โหติ, เป็นผู้มีความเห็นผิดจากพระธรรมวินัย,

ภิกขุณิ ทูสะโก โหติ, เป็นผู้ชอบประทุษร้ายนางภิกษุณี,

อะนุญญาติ โข ณะกะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอนุญาตไว้แล้วแล,

อิเมหิ ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุนติ,

เพื่อยังสามเณร ผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ให้ฉิบหายเสีย ดังนี้,

อนุญญาติ โข ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอนุญาตไว้แล้วแล,
 ปัญจะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ ทัณทะกัมมัง กาตุง,
 เพื่อทำทัณทกรรม คือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้านี้,
 กะตะเมหิ ปัญจะหิ, องค์ห้า มีอะไรบ้าง,
 ภิกขุณัง อะลาภายะ ปะริสัถกะติ,
 คือ สามเณรเป็นผู้พยายาม ทำให้ภิกษุเสื่อมจากลาภที่ควรจะได้,
 ภิกขุณัง อะนัตถายะ ปะริสัถกะติ,
 เป็นผู้พยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ภิกษุทั้งหลาย,
 ภิกขุณัง อะนาวาสายะ ปะริสัถกะติ,
 เป็นผู้พยายามไม่ให้ภิกษุอยู่ได้อย่างสงบ,
 ภิกขุ อักโกสะติ ปะริภาสะติ, เป็นผู้พยายามด่าว่าร้ายภิกษุทั้งหลาย,
 ภิกขุ ภิกขุหิ เภเทติ, เป็นผู้พยายามพุดยุ้งให้ภิกษุแตกสามัคคีกัน,
 อนุญญาติ โข ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอนุญาตไว้แล้วแล,
 อิมะหิ ปัญจะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ ทัณทะกัมมัง
 กาตุณติ.

เพื่อทำทัณทกรรมแก่สามเณร ผู้กระทำความผิดอันประกอบไปด้วยองค์
 ห้าเหล่านี้ ดังนี้.

๘. บทคำปลงสังขาร

(เหมาะสำหรับฆราวาส)

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่ไยมิไป
ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงชักหน่วงไว้
ฉันทไปมิได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพ้นภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาแหล่ซ้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนึ่งยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก้าพัน	มันมาทำเชืญ
ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเหว้าออก	ดูน่าบัดสี
จะดูก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	พึงสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา	รังแต่จะตาย
ผู้ดีเชืญใจ	ก็ตายเหมือนกัน

เงินทองทั้งนั้น
 ตายไปเป็นผี
 เขาชักหน้าหนี
 เปื่อยเน่าพุพอง
 เขาหอมเอาไป
 เขานั่งร้องไห้
 อยู่แต่ผู้เดียว
 เหลียวไม่เห็นใคร
 เห็นแต่ฝูงกา
 ยื้อแย่งกันกิน
 กระดุกกูด้อย
 แร้งกาหมากิน
 เทียงคินสด
 ไม่เห็นลูกหลาน
 เห็นแต่นกเค้า
 เห็นแต่นกแสก
 เห็นแต่ฝูงผี
 มนุษย์เราเอ๋ย
 ไม่มีแก่นสาร
 คำจุนเอาไว้
 จะได้ทันพระพุทธเจ้า
 อะหัง วันทามิ
 อะหัง วันทามิ

มิติตัวไป
 ลูกเมียผัวรัก
 เขาเหม็นซากผี
 หมูญาติพี่น้อง
 เขาวางลงไว้
 แล้วกลับคืนมา
 ป่าไม้ชายเขียว
 เห็นแต่ฝูงแร้ง
 เห็นแต่ฝูงหมา
 ดุน่าสมเพช
 เรี่ยรายแผ่นดิน
 เอาเป็นอาหาร
 ตื่นขึ้นมึนนาน
 พี่น้องเผ่าพันธุ์
 จับเจ้าเรียงกัน
 ร้องแรกแหกขวัณ
 ร้องไห้หากัน
 อย่าหลงนักเลย
 อุตส่าห์ทำบุญ
 จะได้ไปสวรรค์
 จะได้เข้านิพพาน
 ลัพพะโส
 นิพพานะปิจจะโยโหตุ.

๘. บังสุกุลตาย

อะนิจจา วะตะ สังขารา,
อุปปาตะวะยะธัมมิโน,
อุปปัชชีत्วา นิรุชฌันติ,
เตสัง วุปะสะโม สุโข.

สังขารนี้ ไม่เที่ยงหนอ,
มีการเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
เมื่อเกิดขึ้น ย่อมดับไป,
ความเข้าไปสงบระงับแห่งสังขาร คือ
ความคิดปรุงแต่งนี้เสียได้ ย่อมเป็นสุข ดังนี้.

๙. สัพพัตติทานคาถา

(กรวดน้ำตอนเช้า)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ปญฺญัสสิทา นิ กะตัสสะ
เตสฺสญจะ ภากิโน โหนตุ

ยานัญญานิ กะตานิ เม,
สัตตานันตาปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้
ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ

มัยหัง มาตาปีตาพะโย,

ทิฏฐา เม จาปียะทิฏฐา วา

อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน,

ก็จะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น มารดา
บิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็นก็ดี;
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี,

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสิง

เต ภุมมา จะตุโยนิกา,

ปัญฺเจะจะตุโวการา

สังสะรันตา ภะวาภะเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,
มีชั้นห้ำหั่น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ใน
ภพน้อยภพใหญ่ก็ดี,

ญัตติ ยะ ปัตติทานัมเม อะนุโมทนตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น
จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุณฺณันง อะนุโมทะนะเหตุนา,

ถัพเพ สัตตา สะทา โหตุ อะเวรา สุชะชีวิน,

เขมฺปปะทัญจะ ปัปปิโนตุ เตสาสา ลิกขะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลาย
ทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบพอันเกษม
กล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดั่งามของสัตว์เหล่านั้น
จงสำเร็จเถิด.

๑๐. อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

(กรวดน้ำตอนเย็น)

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อิมิทา ปุณฺณกะมฺเมนะ,
 อุปัชฌายา กุณฺตตะรา,
 อาจะริยุปะการา จะ,
 มาตา ปิตา จะ ญฺาตะกา,
 สุริโย จันทิมา ราชา,
 คุณฺะวันตา นะราปี จะ,
 พรีหะมะมารา จะ อินทา จะ,
 โลกะปาตา จะ เทวะตา,
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ,
 มัชฌัตตา เวริกาปี จะ,
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ,

ปุณฺณานิ ปะกะทานิ เม,
 สุขัง จะ ทิวิธัง เทนตุ,
 จิปปัง ปาเปละ โวมะตัง,

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,
 อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,
 แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,
 ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,
 สุริยจันทร์ แลราชา,
 ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,
 พรหม มาร แลอินทราช,
 ทั้งทวยเทพ แลโลกบาล,
 ยมราช มนุษย์มิตร,
 ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ,
 ขอให้ เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้า
 อย่าทุกข์ทน,
 บุญพอง ที่ข้าทำจงช่วยอำนวยสุขผล,
 ให้สุข สามอย่างสิ้น,
 ให้ลุล่วงนิพพานพลัน^๑,

๑. ถ้าจะจบเพียงบทนี้ ไม่ว่าต่อไปอีก ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน” เป็น “นิพพานเทอญ”

อิมินา ปุณฺณกะมฺเมนะ,
อิมินา อุตฺตมสฺส จะ,
จิปฺปาหัง สุละภ เจะ,
ตฺถหุปาทานะเนทะนัง,
เย สันตานิ หินา ฐมฺมา,
ยวะ นิพพานะโต มะมฺง,
นัสสํสํสํ สัพพะทา เยวะ,
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว,
อุชฺฐิตตัง สะติปฺปญฺญา,

สัลเลโข วิริยํหิโน,

มารา ละภันตุ โนกาสํ,
กาตุญจะ วิริเยสุ เม,

พุทฺธาธิปะวะโร นาโถ,
ฐมฺโม นาโถ วรรุตตะโม,
นาโถ ปัจเจกะพุทฺธโร จะ,
สํโฆ นาโถตตะโร มะมฺง,
เตโสตะมานุภาเวนะ,
มาโรกาสํ ละภันตุ มา,
ทะสะปุณฺณานุภาเวนะ,
มาโรกาสํ ละภันตุ มา.

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ,
แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์,
เราพลันได้ ซึ่งการตัด,
ตัวตัณหา อุปาทาน,
สิ่งชั่ว ในดวงใจ,
กว่าเราจะถึงนิพพาน,
มลายสิ้น จากสันดาน,
ทุก ๆ ภพ ที่เราเกิด,
มีจิตตรง และสติทั้งปญฺญา
อันประเสริฐ,
พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศเป็นเครื่อง
ชูคิกิเลสหาย,
โอกาส อย่าพึงมีแก่หมุมารสิ้นทั้งหลาย,
เป็นช่อง ประทุษร้ายทำลายล้าง,
ความเพียรจม,
พระพุทฺธผู้ บวรนาถ,
พระธรรมที่พึงอุดม,
พระปัจเจกะพุทฺธสม-,
ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง,
ด้วยอานุภาพนั้น,
ขอหมุมาร อย่าได้ช่อง,
ด้วยเดชบุญ ทั้งสิบป้อง,
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร (เทอญ).

๑๑. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
	ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกัน
	เลย,
อัปยาปัชฌา โหนตุ,	จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน
	ซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ,	จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย
	ทุกข์ใจเลย,
สุชี อตตานัง परिหะรันตุ.	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
	ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

๑๒. อานิสงส์การเจริญเมตตา

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลบำเพ็ญแล้ว
 ภาวนาแล้ว เจริญให้มากแล้ว,
 ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ,
 ทำให้เป็นเครื่องดำเนินทางใจ ทำให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ,
 ประจิจายะ สุตะมัทธายะ, อบรม สร้างสม ปรรภด้วยดี,
 เอกาทะธานิสังสา ปาฏิกังขา,
 อานิสงส์ ๑๑ อย่าง อันบุคคลนั้นพึงหวังได้แน่นอน,
 กะตะเม เอกาทะสะ ?, อานิสงส์ ๑๑ อย่างนั้น เป็นไฉน ?,
 สุขัง สุขปะติ, หลับก็เป็นสุข,
 สุขัง ปะฏิปุชณะติ, ตื่นก็เป็นสุข,

นะ ปาปะกัง สุปิณัง ปัสสะติ, ไม่ฝนร่าย,
 มะนุสสานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนมนุษย์,
 อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักใคร่ของเหล่ามนุษย์,
 เทวะตา รักขันติ, เทวดาปกป้องรักษา,
 นาสสะ อักคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ,
 ไฟและยาพิษหรือแม้แต่ศัตราวุธ ก็ไม่กรำกราย,
 ตูวะฐัง จิตตัง สะมาธิยะติ, จิตตังมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว,
 มุขะวัณโณ วิปะสัทธิยะติ, สีนน้ำผ่องใส,
 อะสัมมุพฺโพ กาลัง กะโรติ, ไม่หลงสติเวลาตาย,
 อุตตะริง อปปะฏิวิฆณฺโตะ พรั้มะโลฎปะโค โหติ,
 เมื่อไม่สามารถบรรลุธรรมชั้นสูงในภพนี้ได้ ก็ย่อมเข้าถึงพรหมโลก,
 เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลิกะตายะ,
 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลบำเพ็ญแล้ว
 ภาวนาแล้ว เจริญให้มากแล้ว,
 ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญฺฐิตายะ,
 ทำให้เป็นเครื่องดำเนินทางใจ ทำให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ,
 ปะริจิตายะ สุสะมาธัตถายะ, อบรม สร้างสม ประรภคิแล้ว,
 อิเม เอกาทะธานิสังสา ปาฏิกังขาติ,
 อานิสงส์ทั้ง ๑๑ ประการนี้ บุคคลนั้นพึงหวังได้อย่างไม่ต้องสงสัย,
 อิทะมะโวจะ ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้,
 อัตตะมานา เต ภิกขุ ภะคะวะโตะ ภาสิตัง อะภินันฺทุนติ.
 ภิกษุเหล่านั้น ต่างมีใจยินดี ชื่นชมในพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย
 ประการฉะนี้แล.

ภาค ๔

ความทุกข์ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้เรา
เราทำเอาผู้เดียว เราสร้างเอาผู้เดียว
เราหยุดแล้วก็แล้วไป
ถ้าหากเราไม่หยุด
ยิ่งทำเข้าไป
ก็ยิ่งทุกข์เข้าไป

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “คนแบกโลก”



ปัญญาแก้ทุกข์นี้ไม่มาก น้อยๆ
 พอมันคิดมารู้ ท่านเรียกรู้เท่า รู้ทัน
 รู้จักกัน รู้จักแก้ รู้จักเอาชนะมันได้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
 เรื่อง “คนแบกโลก”

ภาค ๔ พระสูตร

๑. อริยมรรคมีองค์แปด

(หัตถะ มะยัง อริยัญ्ञคิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส.)

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञคิกโก มัคโค.

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด.

เสยยะถิทััง,	ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,
สัมมาทิฏฐิ,	ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปป,	ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา,	การพูดจาชอบ,
สัมมากัมมันโต,	การทำความงานชอบ,
สัมมาอาชีโว,	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวายาโม,	ความพากเพียรชอบ,
สัมมาสะติ,	ความระลึกชอบ,
สัมมาสมาธิ,	ความตั้งใจมั่นชอบ,

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญานัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์,

ทุกขะสะสมุทะเย ญานัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์,

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์,
 ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง,
 เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?
 เนกขัมมะสังกัปปो, ความดำริในการออกจากกาม,
 อัปฺยาปาตะสังกัปปो, ความดำริในการไม่มุ้งร้าย,
 อะวิหิงสาสังกัปปो, ความดำริในการไม่เบียดเบียน,
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?
 มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,
 ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด,
 ฆะรุสสาเย วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ,
 สัมผัสปะลาปา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดีกามทั้งหลาย,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำงานชอบ.

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสวะโก,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า ในธรรมวินัยนี้,

มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย, ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย,

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัมเปติ,

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความ پاکเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

อะนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง รัจฉานัง อะนุปปาทาเย,

ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคอง
ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น;

อุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง รัจฉานัง ปะหานายะ, ฉันทัง ชะเนติ,

วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคอง
ตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะนุปปันนัง กุสะลันัง รัจฉานัง อุปปาทาเย, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,

วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคอง
ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น;

อุปปันนัง กุสะลันัง รัจฉานัง ฐิตียา, อะสัมโมสาเย, ภียโยภาวาเย,

เวปุลลาเย, ภาวะนายะ, ปาริปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง

อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคอง
ตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงามยิ่งขึ้น,

ความไพบูลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ, แห่งกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้ว;

อายัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความพากเพียรชอบ.

(องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง;

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง;

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง;

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสตี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตاپี้ สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง;

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ອະຍັງ ຈະຈະຕິ ກິດທະເວ ສັມມາສະຕິ.

ดูก่อนมิชชูทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.

(องค์มรรคที่ ๘)

កະតុហ្ម ចះ វិកាខេវេ ត័ម្មាសេមាធិ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิสระ ภิกขะเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

วิวีเจอะ กาเมหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ชัมเมหิ, สังคแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย,

๓๖๖

วิหะระติ; เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์,

มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่;

วิตกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา, เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง,

อัมตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิกาวัง, อะวัตักกัง อะจิราวัง,

สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุตียัง ฌานัง อูปะสัมปชชะ วิหะระติ;

เข้าถึงทตฺยฉน, เป็นเครื่องฟองโสแห่งใจในภยใน, ให้สมาธิเป็นธรรม

อันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์, มีแต่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิ

แล้วเลย;

ปิตุยา จะ วิราคา,

อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ,

อุปกะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ,

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ, และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย,

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุปกะโก สะติมา สุขะวิหารีติ,

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้เห็นว่า, “เป็นผู้อยู่อุเบกขา
มีสติ อยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้,

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ;

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่;

สุขัสสะ จะ ปะหะนา, เพราะละสุขเสียได้,

ทุกขัสสะ จะ ปะหะนา, และเพราะละทุกข์เสียได้,

ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อตถังคะมา,

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน,

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทฺธิง, จะตฺตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ

วิหะระติ,

เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์
เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

๒. ัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(หันทะ มะยัง ัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ณะณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง, ข้าพเจ้า (พระอานนท์) ได้ฟังมาแล้วอย่างนี้ว่า,
 เอกัง สะมะยัง ณะกะวา, พาราณสียัง วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทายเ,
 สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน
 ใกล้พระนครพาราณสี,
 ตัตถะโร ณะกะวา ปญฺจะวัคคิเย ภิกขุ อามันตสิ,
 ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์*มาแล้วตรัสว่า,
 เทวเม* ภิกขะเว อันตา,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่,
 ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย,
 โย จายัง กามสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค,
 นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ ในกามทั้งหลาย,
 หิโน, เป็นของต่ำทราม,
 คัมโม, เป็นของชาวบ้าน,
 โปถุชชะนิโก, เป็นของคนชั้นปุถุชน,
 อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า,
 อะนัตตะสัณฺหิโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง,
 โย จายัง อตตะกิลมะธานุโยโค, อีกอย่างหนึ่ง, คือการประกอบกามทราม
 ตนให้ลำบาก,
 ทุกโข, เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์,
 อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า,

* คือ โกณฑัญญะ, วัปปะ, ภิกขุ, มหานามะ, อัสสชิ

* อ่านว่า ทะเวม

อนัตตะสัจญ์โท,

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย,

เอเต เต ภิกขเว อุโภ อันเต อะนุปะกัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง,

ไม่เข้าไปหาส่วนสุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่,

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา,

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว,

จักขุกระระณิ,

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ,

ญาณะกระระณิ,

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ,

อุปะสะมาเย,

เพื่อความสงบ,

อะภิญญายะ,

เพื่อความรู้อย่าง,

สัมโพชายะ,

เพื่อความรู้อพร้อม,

นิพพานายะ สังวัตตะติ,

เป็นไปพร้อมเพื่อพระนิพพาน,

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?,

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัณฺณิกโก มัคโค,

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ

ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง,

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,

สัมมาทิฏฐิ,

ความเห็นชอบ,

สัมมาสังกัปป,

ความดำริชอบ,

สัมมาวาจา,

การพูดจาชอบ,

สัมมากัมมันโต,

การทำงานชอบ,

สัมมาอาชีโว,	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวายาโม,	ความพากเพียรชอบ,
สัมมาสะติ,	ความระลึกชอบ,
สัมมาสมาธิ,	ความตั้งใจมั่นชอบ,

อย่างยิ่ง โข สก กิกะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่แล คือข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง,
 ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา,
 เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว,
 จักขุกระระณี, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ,
 ญานะกระระณี, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ,
 อูปะสมาเย, เพื่อความสงบ,
 อะภิญญายะ, เพื่อความรู้ยิ่ง,
 สัมโพธายะ, เพื่อความรู้พร้อม,
 นิพพานายะ สังวัตตะติ, เป็นไปพร้อมเพื่อพระนิพพาน,

อิทัง โข ปะนะ กิกะเว ทุกัง อะริยะสัจจัง,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือทุกขนี้, มีอยู่,
 ขาติปี ทุกขา, คือความเกิดก็เป็นทุกข,
 ชะราปี ทุกขา, ความแก่ก็เป็นทุกข,
 มะระณัมปี ทุกัง, ความตายก็เป็นทุกข,
 โสกะปะริทเวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา,
 ความโสก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
 ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจันถิ นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังจิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้งห้า เป็นตัวทุกข์,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะสมะทะโย อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก่อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่,

ยายัง ตัณหา,

นี่คือตัณหา,

โปโนพกะวิกา,

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก,

นันทิราคะสะหะกะตา,

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน,

ตัตถะ ตัตถารานันทินิ,

เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ,

เสยยะถิทัง,

ได้แก่ ตัณหาเหล่านี้ คือ,

กามะตัณหา,

ตัณหาในกาม, (รูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น)

ภะวะตัณหา,

ตัณหาในความมี ความเป็น,

วิภะวะตัณหา,

ตัณหาในความไม่มี ไม่เป็น,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก่อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่,

โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย อะเสสะวิราคะนิโรธ,

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่เหลือของตัณหานั่น นั่นเอง,

จาโค, เป็นความสละทิ้ง,

ปะฏินิสสัคโค, เป็นความสลัดคืน,

มุตติ, เป็นความปล่อย,

อะนาละโย, เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัย, ซึ่งตัณหานั่น,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก่อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับ
ไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่,

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค,

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ,

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,

สัมมาทิฏฐิ, ความเห็นชอบ,

สัมมาสังกัปป, ความดำริชอบ,

สัมมาวาจา, การพูดจาชอบ,

สัมมากัมมันโต, การทำกรงานชอบ,

สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีวิตชอบ,

สัมมาวายาโม, ความพากเพียรชอบ,

สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ,

สัมมาสมาธิ, ความตั้งใจมั่นชอบ,

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ,

จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชา อุตตะปาติ,

อาโลโก อุตตะปาติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ,
ว่า กิอริยสัจคือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ,
ว่า กิอริยสัจคือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้,

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
ธัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชา
อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ,
ว่า กิอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหิณันติ,
ว่า กิอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้,

อิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
ธัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชา
อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ,
ว่า กิอริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง
ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ,
ว่า กิอริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราได้ทำให้แจ้งแล้ว
ดังนี้,

อิทัง ทุกะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ,
วิชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำให้สัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ,
ว่า กิอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำให้สัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้,

ตัง โข ปะนิทัง ทุกะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ,
ว่า กิอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำให้สัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้,

ยาระกัณฐะ เม ภิกขเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัณ्हัง
ท้าวทศาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทฐัง อะโหสิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามความเป็นจริง,
มีปรีวัณ्ह์สาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้,
ยังไม่เป็นของบริสุทธื้หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด,

เนวะ ตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก,
สัสสะมะณะพรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง
สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฎิญาณว่าได้ตรัสรู้
พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้ง
เทวโลก มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์,

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัณ्हัง
ท้าวทศาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทฐัง อะโหสิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใดปัญญาเครื่องรู้เห็นตามความเป็นจริง,
มีปรีวัณ्ह์สาม มีอาการสิบสองเช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้,
เป็นของบริสุทธื้หมดจดด้วยดีแก่เรา,

อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก,
สัสสะมะณะพรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง
สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนั้น, เราปณิญาว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว,
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก
พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์,

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุตตะปาติ,

ก็แล ปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา,

อะกุปปา เม วิมุตติ, ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ,

อะยะมันติมา ชาติ, ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย,

นัตถิทานิ ปุนัพพะวัตติ, บัดนี้ ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้,

อิทะมะโวจะ ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสเทศนานี้แล้ว,

อัตตะมะนา ปญฺจะวัคคิยา ภิกขุ ภะคะวะโต ภาสีตัง อะภินันทุง,

ภิกษุปัญจวัคคีย์ก็มีใจยินดี, ชื่นชมในพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อิมัสมิญฺจะ ปะนะ เวยยากะระณัสสัง ภัณฺเฑมาเน,

ก็แลเมื่อเวียการณนี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่,

อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ วิระชัง วีตะมะลัง รัมมะจักขุง อุตตะปาติ,

ธรรมจักขุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน, ได้เกิดขึ้นแล้วแก่พระผู้มี

อายุโกณฑัญญะ,

ยังกิญฺจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ,

ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา, สิ่งนั้นทั้งปวง ย่อมมี

ความดับไปเป็นธรรมดา,

ประวัติเต จะ ะกะวะตา ัมมะจักเก, ภูมา เทวา ลัททะมะนุสสาเวสูง,
 เอตัมกะวะตา พาราณสียัง อิติปะตะเน มิกะทะเย อะนุตตะรัง
 ัมมะจักกัง ประวัติตั้ง, อปปะภูวัตตียัง สะมะเณนะ วา พรัหมะเณนะ วา
 เทเวนะ วา, มารณะ วา พรัหมนา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ,

ก็ครั้งเมื่อธรรมจักร, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้เป็นไปแล้ว, เหล่าภุมม
 เทวดา ก็ยังเสียงให้บรรลือลั่น, ว่านั่นจักรคือธรรม ไม่มีจักรอื่นยิ่งกว่า,
 อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน
 ไกลพระนครพาราณสี, อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม
 และใคร ๆ ในโลก ยังให้เป็นไปไม่ได้ ดังนี้,

ฯลฯ

อะถะโข ะกะวา อุทานัง อุทานสิ,

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงเปล่งอุทานว่า,
 อัญญาติ ะตะ โภ โกณฑัญโญ อัญญาติ ะตะ โภ โกณฑัญญโณติ,
 โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ,
 อิติหิทัง อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ, อัญญาโกณฑัญญเตววะ* นามัง,
 อะโหสิติ.

เพราะเหตุนี้ นามว่าอัญญาโกณฑัญญะนี้นั้นเทียว, ได้มีมาแล้ว แก่พระ
 ผู้มีอายุโกณฑัญญะ, ด้วยประการฉะนี้แล.

* อ่านว่า ตะเววะ

(**หั่นทะ มะยั้ง ถั่มมะปะหังสะนะสะมาทะปะนาทิวะจะนะปาจู้ง**
ภะณามะ เส.)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้,

วิระโก, เป็นการทำให้เป็นคู่ของที่ปิดให้เปิดออกแล้ว,

ฉินนะปีโลติโก,

เป็นธรรมชาติที่มีส่วนจิ๋วๆ อันเราคาดไม่ถึงจนหมดสิ้นแล้ว,

ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย, เมื่อธรรมนี้เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้,

ลัทธิปัปพะชิเตนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระกิตุง,

ที่ถูกลบوترผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา จะพึงปรารถนาความเพียร,

ด้วยการอธิบายฐานคิดว่า แม้นั่ง เ็น กระดุก จะเหลืออยู่หรือไม่,

เนื้อและเลือดในสรีระนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม,

ประโยชน์ใด อันบุคคลจะพึงได้ถึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียรบากบั่น
ของบุรุษ,

นะ ตัง อะปาปฺณิตฺวา ปุริสฺสสะ วิริยฺสสะ สัณฺฐานัง ภาวิสสะตฺติ,
 ถ้ายังไม่บรรลุประโยชนนั้นแล้ว, จักหยุดความเพียรของตนเสีย
 เป็นไม่มี ดังนี้,

ทุกขัง ภิกขะเว กุสฺสิโต วิหะระติ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, คนผู้เกียจคร้านย่อมอยู่เป็นทุกข์,
 โวถินโณ ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ,
 ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย,
 มะหันตฺถุจะ สะทตฺถัง ปะริหาเปติ,
 ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย,
 อารัถะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว, ย่อมอยู่เป็นสุข,
 ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ,
 สดัดแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย,
 มะหฺณตฺถุจะ สะทตฺถัง ปะริปุเรติ,
 ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย,
 นะ ภิกขะเว หิเนนะ อักกัสมะ ปัตติ โหติ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลว
 ย่อมมีไม่ได้เลย,
 อักเคนะ จะ โข อักกัสมะ ปัตติ โหติ,
 แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ ย่อมมีได้แล,
 มัณทะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พริหมะจะริยฺยัง,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้น่าดื่ม เหมือนมัณทะยอดโอชาแห่ง
 โครส,

อรรถัตถ์ วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม,
อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง,

ก็ควรแล้วนั้นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งตน ให้ถึงพร้อมด้วย
ความไม่ประมาท,

ปะรัตถ์ วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น
ก็ตาม,

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง,

ก็ควรแล้วนั้นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น ให้ถึงพร้อมด้วย
ความไม่ประมาท,

อุภะยัตถ์ วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, หรือว่าเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ ซึ่งประโยชน์แห่งของ
ทั้งสองฝ่ายก็ตาม,

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง,

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย ให้ถึงพร้อมด้วย
ความไม่ประมาท,

อิติ. ด้วยประการฉะนี้แล.

๔. พืชมงคลคาถา

(พุทธเกษตร)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

สุนิพพุตัสสะ ตาทิโน สัมมาวิรุฬหะธัมมัสสะ สภาวะกานัง ปะรัมปะรา,

ผู้เสด็จนิพพานดีแล้ว ยังมีพระคุณคงที่ มีพระธรรมงอกงามโดยชอบแล้ว
เพราะการสืบต่อแห่งพระสาวกทั้งหลาย,

ตัสสะ ปาระมิเตเชนะ, ด้วยเดชแห่งพระบารมี ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

สัทธัมโม อะมะตัมพะโล กิเลสะสันตปาปัจจุณเหปีโลเก รุหะติ ฐานะโส,

พระสัทธรรมมีอมตะเป็นผล ย่อมเจริญขึ้นในโลกแม้ท่ามกลาง
ความแผดเผาแห่งกิเลสตามฐานะ,

ตัง โข พุทธัง ภะคะวันตัง สะสัทธัมมัง สะสภาวะกัง อะภิวันทิยะ ปุเชตฺวา,

เราทั้งหลาย อภิวาทบูชาแล้ว (ปฏิบัติบูชา) ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
ทั้งพระธรรมและพระสาวกนั้น,

สุเขตเต ระตะนัตตะเย โรเปมะ ปุณฺณูญะพีชานิ,

ชื่อว่าหวานพืชคือบุญทั้งหลาย ในพระรัตนตรัยอันเป็นเนื่อนาบุญอันดี,

ญานัสสะ สาธะกานิ โน โลเกทุกขัสสะ โลกัมहा สัมมา นิสสะระณัสสะ จะ,

พืชคือบุญนั้น เป็นเครื่องยังญาณของเราทั้งหลาย ให้สำเร็จด้วย

ยังความทุกข์ในโลกให้สิ้นด้วย ยังความหลีกออกจากทุกข์โดยชอบ
ให้สำเร็จด้วย,

ภาติตัง พุทธะเสฏฺฐะนะ สัจจัง โลกัคคะวาทีนา สัทธา พิชัง ตะโป วุณฺณิ

ปัญญา เม ยุคะนังคะลัง,

คำสั่งจันพระพุทธรเจ้าผู้ประเสริฐสุด เป็นอรรควาทีในโลก ได้ตรัสไว้
แล้วว่า ศรัทธาของเราเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาเป็นแอกและ
คันไถ,

หิริ อีสาน มะโน โยตตัง สติ เม ฆาตะปาจะนัง,

หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติเป็นผลและปลูก,

กายะคุตโต วจีคุตโต อาหาระ อุทะเร ยะโต สัจจัง กะโรมิ นิทานัง
โสรัจจัง เม ปะโมจะนัง,

การคุ้มครองกาย วาจา การรู้ประมาณในอาหาร การมีสัจจะเป็นเครื่อง
ตัดใจ ช่วยเหลือได้เด็ดขาด,

วิริยัง เม ฐะโรรัยหัง โยคักเขมาธิวาหะนัง,

วิริยะของเราเป็นหน้าที่การงาน นำให้ถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นแดน
เกษมจากโยคะ,

กัจจะติ อะนิวัตตันตัง ยัตถะ คันถ์วา นะ โสจะติ,

ไปอย่างไม่เลี้ยวกลับ ไปถึงที่แล้วไม่เศร้าโศก,

เอวะเมธา กะลี กัณฐา สา โหติ อะมะตปพะลา,

การทำนา ใครทำได้แบบนี้ ย่อมมีอมตะเป็นผล,

เอตัง กะลิง กะลิต์วานะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะตติ.

บุคคลทำนาอย่างนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ดังนี้แล.

๕. มงคลสูตร

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง,

เทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า, หม่อมเทวดาและ
มนุษย์มากมาย, มุ่งหมายความเจริญก้าวหน้า, ได้คิดถึงเรื่องมงคลแล้ว,

อากังขะมานา โสถถานัง ปรุทธิ มังคะละมุตตะมัง,

ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด, พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัส
ตอบดังนี้ว่า :-

อะเสวะนา จะ พาลานัง,

ปัณทิตานัญจะ เสวะนา,

ปฐา จะ ปุชนะียนัง,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ,

ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา,

อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

พาหุสัจจะ,

ลิปปัญจะ,

วินะโย จะ สุลิกจิโต,

สุภาสิตา จะ ยา วาจา,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

มาตาปิตุอุปภูฏานัง,

ปุตตะทารัสสะ สังกะโห,

อะนากุลา จะ กัมมันตา,

การไม่คบคนพาล,

การคบบัณฑิต,

การบูชาต่อบุคคลควรบูชา,

กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

การอยู่ในประเทศอันสมควร,

การเป็นผู้มีบุญได้ทำไว้ก่อน,

การตั้งตนไว้ชอบ,

กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก,

การมีศิลปวิทยา,

วินัยที่ศึกษาดีแล้ว,

วาจาที่เป็นสุภาสิต,

กิจสี่อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา,

การสงเคราะห์บุตรและภรรยา,

การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ทานัญญะ,
 รัมมะจะริยา จะ,
 ญาทะกานัญญะ ลังคะโห,
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 อาระตี วิระตี ปาปา,
 มัชชะปาณา จะ สัตถุญะโม,
 อัปปะมาโท จะ รัมเมสุ,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 การะโว จะ,
 นิวาโต จะ,
 สันตุฎฐี จะ,
 กะตัญญูตา,
 กาเลนะ รัมมัสสะวะนัง,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ขันตี จะ,
 โสวะจัสสะตา,
 สะมะณานัญญะ ทัสสะนัง,
 กาเลนะ รัมมะสากัจฉา,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ตะโป จะ,
 พัรัหมะจะริยัญญะ,

กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 การบำเพ็ญทาน,
 การประพฤติธรรม,
 การสงเคราะห์หมู่ญาติ,
 การงานอันปราศจากโทษ,
 กิจสี่อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 การงดเว้นจากบาปกรรม,
 การยับยั้งใจไว้ได้จากการดื่มน้ำเมา,
 การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย,
 กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 ความเคารพ,
 ความถ่อมตัว,
 ความสันโดษ,
 ความกตัญญู,
 การฟังธรรมตามกาล,
 กิจห้าอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 ความอดทน,
 ความเป็นคนว่าง่าย,
 การพบเห็นผู้สงบจากกิเลส,
 การสนทนาธรรมตามกาล,
 กิจสี่อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 ความเพียรเพื่ากิเลส,
 การประพฤติพรหมจรรย์,

อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง,	การเห็นความจริงของพระอริยเจ้า,
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ,	การทำพระนิพพานให้แจ้ง,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง,	กิจลืออย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

พญูจัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ,	
จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลาย ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว,	
อะโสกัง,	เป็นจิตไม่เศร้าโศก,
วิระชัง,	เป็นจิตไร้ธุลีกิเลส,
เขมมัง,	เป็นจิตเกษมसानต์,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง,	กิจลืออย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

เอตาทิสานิ กัตถวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา สัพพัตถะ โสตถิง

กัจฉันติ ตันเตลัง มังคะละมุตตะมันติ,

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ได้กระทำความงกเช่นมงคลเหล่านี้ ให้มีในตน
 ได้แล้ว จึงเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงซึ่งความสวัสดิ์ในทุกสถาน
 ข้อนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 เหล่านั้นโดยแท้,

อิติ. ด้วยประการฉะนี้แลฯ.

๖. กาลามสูตร

๑. **เอละ ตุมहे กาลามา มา อะนุสสะเวนะ,**
กาลามชน ท่านอย่าได้เชื่อเพียงสักว่า ได้ฟังตาม ๆ กันมา,
 ๒. **มา ปะรัมปะรายะ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า นี่เป็นของเก่าที่ทำตาม ๆ สืบต่อกันมา,
 ๓. **มา อิติกิรายะ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า กิตติศัพท์อันเป็นข่าวเล่าลือ,
 ๔. **มา ปิฏะกะลัมปะทานะ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า นี่อ้างมาจากตำรา,
 ๕. **มา ตักกะเหตุ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า ตรรกะ คำนิ่ง คำนวน ด้วยการเดา,
 ๖. **มา นะยะเหตุ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า คาดคะเนตามหลักเหตุผลของปรัชญา,
 ๗. **มา อาการะปะริวัตตะกะ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า ตรึกตามอาการ,
 ๘. **มา ทิฏฐินิฆมานักขันติยา,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า ชอบใจที่เข้าได้กับทิฏฐิในลัทธิของตน,
 ๙. **มา ภัพพะรุปะตายะ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า ผู้พูดนี้น่าเชื่อ,
 ๑๐. **มา สะมะโณ โน คัมมุตติ,**
อย่าได้เชื่อเพียงสักว่า สมณะนี้เป็นครูของเรา,
- ยะทา ตุมहे กาลามา อัตตะนาวะ ชาเนยยาถะ,**
กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตนเองว่า,

อิเม รัมมา อะกุสะลา, ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล,

อิเม รัมมา สาวัชชา, ธรรมเหล่านี้มีโทษ,

อิเม รัมมา วิญญูกระหิตา, ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ติเตียน,

อิเม รัมมา สะมัตตา สะมาทินนา, อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตติฯ

ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปในสิ่งที่ไม่เป็น
ประโยชน์ เพื่อทุกข์,

อะถะ ตุมहे กาลามา ปะชะหะยาถาติ.

กาลามชน ท่านพึงละเสียเมื่อนั้นเถิด.

ภาคผนวก

หุทิพย์-ตาทิพย์ที่พระพุทธเจ้าสอน
เป็นหุตาที่สามารถมองเห็นได้ยิน
ความปรากฏออกของอวิชา
คือ โลกะ-โทสะ-โมหะ
ที่เข้ามาทางอายตนะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
เรื่อง “พลิกโลกเหนือความคิด”



เมื่อเราเห็นจิตใจเรา มันกำลังนึกกำลังคิดอยู่นี้
 อันนี้แหละท่านว่าเห็นธรรม...
 ส่วนลึกจริงๆ ได้แก่จิตใจ
 คือตัวชีวิตของเรานี้ เราไม่เคยได้ดู – ไม่เคยได้เห็น
 แต่เมื่อใดมาเห็นมาเข้าใจแล้ว
 มันเป็นเรื่องที่วิเศษ หรือว่าอัศจรรย์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
 เรื่อง “พลิกโลกเหนือความคิด”

ภาคผนวก

อนุโมทนารัมภคาถา

ยะธา วาวิระหา ปุรา ประริปุเรนติ ตาคะรัง,

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด,

เอวะเมวะ อีโต ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ,

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในโลกนี้ ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไป
แล้วได้ฉันนั้น,

อิฉิตัง ปัตติตัง ตุมหัง,

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว,

จิปปะเมวะ สะมิชณะตุ,

จงสำเร็จโดยฉับพลัน,

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา,

ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที,

จันโท ปันณะระโส ยะธา,

เหมือนพระจันทร์ในวันเพ็ญ,

มะณิ โชติระโส ยะธา,

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี,

สัพพีติโย วิวัชขันตุ,

ความจัญไรทั้งปวงจงบาราศไป,

สัพพะโรโค วินัสสะตุ,

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย,

มา เต ะวัตวันตะราโย,

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน,

สุชี ทีฆายโก ะวะ,

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน,

อะภิวาตะนะสัณนิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน จัตตาริ รัมมา วัฑฒันติ อายุ

วัณโณ สุขัง พะลัง,

พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติ

ไหว้กราบ มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิจ,

ะวะตุ สัพพะมังคะลัง,

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน,

รักขันตุ สัพพะทะเวตา,

ขอเหล่าเทพดาทั้งปวงจงรักษาท่าน,

สัพพะพุทธานุภาวณะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า,
 สัพพะธัมมานุภาวณะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม,
 สัพพะสังฆานุภาวณะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์,
 สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ เทอญ.

ชัยมงคลคาถา

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตเตสาธุขันตัง
 กัรีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
 ทานาทิรัสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

มาราดิเรกะมะภิชฺชิตะสัพพะรัตติง
 โฆรัมปะนาฬะวะกะ มักกะมะถัฏฐะยักขัง
 ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นาฬากิริง คะชะวะรัง อะคิมัตตะภูตัง
 ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

อุกขิตตะจັคคะมะติหัตตะสุทธารุณันตัง
 ธาวันตีโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
 อิทธิภิสังวะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

กัถ்வานะ กัฏฐะมุตะรัง อิวะ คัพภินียา
 จิณฺญาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัสสเณ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาตะเกตุง
 วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
 ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นันทะปะนันทะภูชะกัง วิพุชัง มะหิตฺตัง
 ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

ทูกคาหะทิฏฐิภูชะเคนะ สุตฺถุฏฐะหัตถัง
 พรหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมิทฺธิพะกาภิธานัง
 ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถาโย
 วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
 หิต்வานะเนกะวิวิชานิ จุปัททะวานิ
 โมกขัง สุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปิณฺณุญฺญ ฯ

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
 ปุเรตฺวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลํ ฯ

ะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธะโน
 เอวัง ตัวัง วิชะโย โหหิ ะยัสสุ ะยะมังคะเล
 อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกชะเร
 อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ ฯ
 สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุณฺณุตตัง
 สุขะโณ สุขะมุตโต จะ สุยิณฺฐัง พรหมะจาริสู
 ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
 ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธิ เต ปะทักขิณา
 ปะทักขิณานิ กัตถวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิณะ ฯ

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง* ภันเต, (วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ,) ติสระระณนะ สะหะ,
 ปญฺจะ* สีลานิ ยาจามะ*,
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, (วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ,) ติสระระณนะ
 สะหะ, ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ,
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, (วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ,) ติสระระณนะ
 สะหะ, ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ.
 ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๕ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์,
 เพื่อจะรักษา (ต่าง ๆ กัน หรือแยกรักษาแต่ละข้อ)
 แม้ครั้งที่ ๒ แม้ครั้งที่ ๓

* ถ้าว่าคนเดียวพึงเปลี่ยนคำว่า มะยัง เป็น อะหัง, ยาจามะ เป็น ยาจามิ

* ถ้าศีล ๘ พึงเปลี่ยน ปญฺจะ เป็น อัญฺจะ

พิธีรักษาอุโบสถศีล

เมื่อพระสงฆ์สามเณรทำวัตรเช้าเสร็จแล้ว อุบาสกอุบาสิกาพึงทำวัตรเช้า โดยเริ่มคำบูชาพระ ว่า

ยมะหัง สัมมาสัมพุทฺธัง ภะคะวันตัง สาระณัง คะโต, (หญิงว่า คตะตา)
พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์ตรัสรู้ดีแล้วโดยชอบพระองค์ใด, ข้าพเจ้าถึงแล้วว่า
เป็นที่พึงกำจัดภัยจริง, อิมินา สักการณะ, ตัง ภะคะวันตัง, อะภิปุชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชา, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้.

ยมะหัง สวากขาตัง, ฐัมมัง สาระณัง คะโต, (หญิงว่า คตะตา)
พระธรรมที่พระผู้มีพระภาค, พระองค์ตรัสไว้ดีแล้วสิ่งใด, ข้าพเจ้าถึงแล้วว่า
เป็นที่พึงกำจัดภัยจริง, อิมินา สักการณะ, ตัง ฐัมมัง อะภิปุชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชา, ซึ่งพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้.

ยมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สาระณัง คะโต, (หญิงว่า คตะตา)
พระสงฆ์ที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด, ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัยจริง,
อิมินา สักการณะ, ตัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชา, ซึ่งพระสงฆ์หมู่นั้น,
ด้วยเครื่องสักการะอันนี้.

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม, ฐัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)
(หลังจาก ทำวัตรเช้าจบแล้ว หัวหน้าอุบาสกหรืออุบาสิกาพึงคุกเข่า
ประนมมือประกาศสองคำอุโบสถ ทั้งคำบาลีและคำไทย ดังนี้)

อัมมะ โภณโต ปักขัสสะ อัญญะมิตะโส (ถ้าวันพระ ๑๕ คำว่า ปันณะ
ระสีทิวะโส ๑๔ คำว่า จาตุททะสีทิวะโส) เอวะรุโป โข โภณโต ทิวะโส พุทฺธะ

นะ ะคะวะตา ปญฺญัตตัสสะ รัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ ตะทตถายะ อุปาสะ-
 ะอุปาสิกานัง อุโปสะถัสสะ จะ กาโล โหติ หันทะ มะยัง โจนโตะ สัพเพ
 อิระ สะมาคะตา ตัสสะ ะคะวะโต รัมมานุรัมมะปะฏิปัตติยา ปุชะนัตถายะ
 อิมฺญจะ รัตติง อิมฺญจะ ทิวะสัง อัญฺจจะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง อุปะวะสิส
 สามาติ กาละปะริจเฑทัง กัตถวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง ะริตฺวา
 อะวิกจิตตะจิตตา หุตฺวา ลักกัจจัง อุโปสะถัง สะมาทิเยยยามะ อิทิสัง หิ
 อุโปสะถัง สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวิตัง มา นิรัตถะกัง โหตุ.

ขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะสมาทานรักษากุโบสถ อันพร้อมไปด้วย
 องค์แปดประการ ให้สาธุชนที่ได้ตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันก่อน แต่สมาทาน
 ณ บัดนี้ ด้วยวันนี้ เป็น วันอัฐฐะมีดิถีที่แปด (ถ้าวันพระ ๑๕ คำว่า วันปิ่นณะระสี
 ดิถีที่สิบห้า ๑๔ คำว่า วันจาตุททะสีดิถีที่สิบสี่) แห่งปีกษ มาถึงแล้ว ก็แหละวัน
 เช่นนี้ เป็นกาลที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติแต่งตั้งไว้ให้ประชุมกันฟัง
 ธรรมและเป็นกาลที่จะรักษากุโบสถของอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย เพื่อประโยชน์
 แก่การฟังธรรมนั้นด้วย เชิญเถิดเราทั้งหลายทั้งปวงที่ได้มาประชุมพร้อมกัน
 ณ ที่นี้ ฟังกำหนดกาลว่าจะรักษากุโบสถตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งนี้ แล้วพึงทำ
 ความเว้นโทษนั้น ๆ เป็นอารมณ์ คือ

- เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑
- เว้นจากการลักขโมยสิ่งของที่เขาไม่ให้ ๑
- เว้นจากการประพฤติกกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑
- เว้นจากการเจรจาเท็จล่อลวงผู้อื่น ๑
- เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑
- เว้นจากการบริโภคอาหาร ตั้งแต่เวลาพระอาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงเวลา
 อรุณขึ้นมาใหม่ ๑

- เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ แต่บรรดาที่เป็นข้าศึกแก่นุญกุลทั้งสิ้น และตัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับ เครื่องทา เครื่องย้อม ผัดผิว ทำกายให้วิจิตรงดงามต่าง ๆ อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความกำหนัด ยินดี ๑
- เว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั้งม้าที่มีเท้าสูงเกินประมาณ และที่นั่งที่นอนใหญ่ ภายในมีนุ่นและสำลี และเครื่องปูลาดที่วิจิตรด้วยเงินและทองต่าง ๆ ๑

อย่าให้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปที่อื่น พึงสมาทานเอาองค์อุโบสถทั้งแปดประการโดยเคารพ เพื่อจะบูชาสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ด้วยธรรมมานุ-
 ธรรมปฏิบัติ อนึ่ง ชีวิตของเราทั้งหลายที่ได้เป็นอยู่รอดมา ถึงวันอุโบสถเช่นนี้
 จงอย่าได้ล่วงไปเสียเปล่าประโยชน์เลย

(เมื่อหัวหน้าประกาศจบแล้ว พระสงฆ์ผู้แสดงธรรมขึ้นนั่งบนธรรมาสน์
 อุบาสกอุบาสิกาพึงนั่งคุกเข่ากราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง แล้วกล่าวคำอาราธนา
 อุโบสถศีลพร้อมกัน ว่าดังนี้)

มะยัง ภันเต

ติสระระณณะ สะหะ

อัญญังคะสะมันนาจะตัง อุโปสะถัง ยาจา มะ (ว่า ๓ จบ)

ต่อไปนี้ คอยตั้งใจรับสรณคมน์และศีลโดยเคารพ คือประณมมือ ว่าตามคำ
 ที่พระสงฆ์บอกเป็นตอน ๆ ว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
พุทฺธียัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
พุทฺธียัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ

ทุติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ.

เมื่อพระสงฆ์ว่า ติสละระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง ฟังรับพร้อมกันว่า อามะ ภันเต

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๓. อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัตถะนะ
วิภูสะนัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อิมัง อัญ्ञัจะคะสะมันนาอะตัง, พุทฺธะปัณฺณุตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะรัตติง
อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาทิยามิ (หยุดรับเพียงเท่านี้)
ตอนนี้ พระสงฆ์จะว่า อิมานิ อัญ्ञัจะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะวะเสนะ มะนะสิ
กะริตฺวา สาธุกัง อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ (ฟังรับพร้อมกันว่า) อามะ ภันเต
(พระสงฆ์ว่าต่อ)

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภกะสัมปะทา
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

ฟังกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง ต่อนี้นั่งราบพับเพียบประนมมือฟังธรรม
เมื่อจบแล้วให้สาธุการและสวดประกาศตนพร้อมกัน ดังนี้

สาธุ สาธุ สาธุ

อะหัง พุทธัญจะ รัम्मัญจะ สัณณัญจะ สรรณัง คะโต (หญิงว่า คะตา)

อุปาสะกัตตัง (หญิงว่า อุปาสิกัตตัง) เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา

เอตัง เม สรรณัง เขมมัง

เอตัง สรรณะมุตตะมัง

เอตัง สรรณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง

สัมมาสัมพุทฺธะสาสะนัง

ทุกขะนิสสรณัสเสวะ ภากิ อัสสัง (หญิงว่า ภากินิสสัง) อะนาคะเต.

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

พุทฺโธ ปะฎิคคัณฺหะตุ อัจจะยันตัง,

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ พุทฺธะ.

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

รัम्मะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

รัम्मโ ม ปะฎิคคัณฺหะตุ อัจจะยันตัง,

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ รัम्मะ.

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

สังโฆ ปะฎิคคัณฺหะตุ อัจจะยันตัง,

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ สังฆะ.

คำขอบวชเนกขัมมบารมี

เอสาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง กัจจามิ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชัง มัง ภันเต, สังโฆ ชาเรตุ อชชะตักเค
ปาณูปัตัง, สะระณัง คะตัง. (พระสงฆ์รับสาธุ)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับ
ขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัย
เป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

คำลาสิกขาบวชเนกขัมมบารมี

อิมานิ อัญ्ञะ สิกขาปะทานิ นิภจิปามิ.

ข้าพเจ้าขอลาสิกขาบท ๘ ไว้แต่เพียงเท่านี้ (ว่า ๓ จบ)

คำลากลับบ้าน

หันทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ

พะหุ กิจจา มะยัง พะหุกะระณียา

พระสงฆ์ผู้รับลากล่าวคำว่า

ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะถะ

ผู้ลาพึงรับพร้อมกันว่า

สาธุ ภันเต. แล้วกราบ ๓ ครั้ง

คำอาราธนาธรรม

พรัหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ, กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะละ,
 สันตีระ สัตตาปะระชักกะชาติกา, เทเสตุ รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก, ได้ประกอบอัญชลี, ทูลวิงวอน
 พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีฐิติในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลก ขอพระองค์เจ้า
 โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด.

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา, สัพพะ ทุกะ วินาสาเย,
 ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง,

วิปัตติปะฏิพาหะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา, สัพพะ ภะยะ วินาสาเย,
 ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง,

วิปัตติปะฏิพาหะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา, สัพพะ โรคะ วินาสาเย,
 ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง.

ขอพระองค์เจ้าโปรดสวดพระปริตร (เจริญพระพุทธมนต์) อันเป็นมงคล,
 เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อสำเร็จสมบัติทุกประการ, เพื่อให้ทุกข์ภัยโรค
 อันตรายใดๆ ทั้งปวง, จงพินาศสูญไป.

คำขอขมาโทษ

(ผู้ขอ) เถเร ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะละ เม

กันต (ถ้าขอหลายรูปเปลี่ยน ขะมะละ เม เป็น ขะมะตุ โน)

(ผู้รับ) อะหัง ขะมามิ ตะยาปิ เม ขะมิตัพพัง

(ถ้าขอหลายรูปเปลี่ยน ตะยาปิ เป็น ตุมเหหิปี)

(ผู้ขอ) ขะมามิ กันต (ถ้าขอหลายรูปเปลี่ยน ขะมามิ เป็น ขะมามะ)

คำถวายทาน (แบบสามัญ)

อิมานิ มะยัง กันต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสงฆ์สสะ, โอโณชะยา-
มะ, สาธุ โน กันต, ภิกขุสงฆ์, อิมานิ ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ภัตตอาหาร,
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ,
ซึ่งภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ลี้นกาลนานเทอญ.

คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิมาโน มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,
โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาโน มะตะกะภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัณฺเฐวะ, มาตาปีตุอาทีนัณฺเฐ,
ญาคะกาณัง, ทีมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งมะตะกะ
ภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์
จงรับ, มะตะกะภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
มีมารดาบิดาเป็นต้น, ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วด้วย สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าป่า

อิมาโน มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกะจีวะราโน, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,
โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาโน ปังสุกฺกะจีวะราโน,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีมะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ผ้าบังสุกุลจีวร
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ,
ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนานเทอญ.

คำชักผ้าป่า

อิมัง ปังสุกฺกะจีวะรัง อัธสาหมิกัง มัยหัง ปาปุณาติ.

ผ้าบังสุกุลจีวรผืนนี้ เป็นผ้าไม่มีเจ้าของหวงแหน ย่อมถึงแก่ข้าพเจ้า ดังนี้.



ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด
แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

นิพพาน

(หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก)

๑. นิพพานคืออะไร ?

นิพพานคืออะไร ? ว่าโดยย่อ

“นิพพาน” หมายถึง ความพยายศหมดไป

หรือความมีมานะทิฎฐิหมดไป

หรือความมีโทสะ โมหะ โลภะ หมดไป

หรืออีกคำหนึ่งว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน หมดไป

มีแต่ความเป็นปกติหรือว่างๆ

นี่แหละคือ “นิพพาน”

“นิพพาน” แปลว่า หมดความร้อนมีแต่ “ความเย็นออกเย็นใจ”

ไม่ใช่อื่นไกล

นิพพานมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น

จะเป็นผู้หญิงก็มีนิพพานอยู่เช่นนั้น

จะเป็นผู้ชายก็มีนิพพานอยู่เช่นนั้น

จะเป็นพระสงฆ์องค์เณรก็มีนิพพานอยู่เช่นนั้น

คนไทย คนจีน

คนฝรั่งเศส คนอังกฤษ คนอเมริกา

คนเขมร คนญวน คนลาว ก็มีนิพพานเช่นเดียวกัน

จะถือศาสนาไหน ลัทธิอะไรก็ตาม มีนิพพานเช่นเดียวกัน

นิพพานคือความร้อนดับหมด มีแต่ความเย็นออกเย็นใจ

คนโบราณจึงพูดว่า “สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ”

พระนิพพานก็อยู่ที่ใจ

เพียงแต่ว่าคนนั้นแหละ

จะทำให้มรรค ผล นิพพาน

ปรากฏเกิดขึ้นหรือไม่เท่านั้นเอง

๒. ปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ถึงซึ่งกระแสพระนิพพาน ?

การปฏิบัตินั้นก็เหมือนๆกับคนอื่นที่พูดมา
สำหรับตัวหลวงพ่อก็คงเคยให้ท่าน

เคยรักษาศีล

เคยทำกรรมฐานมาพอสมควร

แต่ไม่รู้ว่านิพพานอยู่ที่ไหน? คืออะไร?-ไม่รู้

เพราะไม่ได้ปฏิบัติอย่างนี้

การปฏิบัติอย่างนี้นั้น

คือปฏิบัติให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ

แม้จะยกมือยกเท้าก็ให้มีสติรู้

(สมมติเอา)ที่หลวงพ่อกำลังทำอยู่เป็นประจำ

พลิกมือขึ้น-ให้รู้สึก, คว่ำมือลง-ให้รู้สึก, ยกมือไป-ให้รู้สึก, เอามือมา-
ให้รู้สึก,

ก้มลง-ให้รู้สึก, เงยขึ้น-ให้รู้สึก, เอียงซ้ายเอียงขวา-ให้รู้สึก,

กะพริบตา-ให้รู้สึก, ตาเหลือบซ้ายแลขวา-ให้รู้สึก,

กลืนน้ำลายเข้าไปในลำคอ-ให้รู้สึก,

หายใจเข้าหายใจออก-ให้รู้สึก,

ให้มีสติติดตามความรู้สึกนี้เอง จิตใจมันนึกมันคิด-ให้รู้สึก

เมื่อรู้สึกแล้วไม่ต้องยึดถือ ต้องปล่อยวางไป ทำอย่างนี้แหละ

ความรู้สึกนั้นท่านว่าสัญญาคือความหมายรู้จำได้

เมื่อมีสัญญาความหมายรู้จำได้ญาณก็เข้าไปรู้

“ญาณ” แปลว่าเข้าไปรู้

เมื่อญาณเข้าไปรู้แล้ว ปัญญาก็รอบรู้

ทั้ง ๓ อย่างนั้นแหละ ประกอบกันเข้าเรียกว่าญาณของวิปัสสนา
 เกิดขึ้นให้แก่ผู้กระทำเช่นนั้น
 เมื่อญาณของวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วก็เห็นแจ้งรู้จริงตามความเป็นจริง
 เพราะศึกษาอยู่กับธรรมชาติ
 นี่แหละศึกษาให้ได้กระแสพระนิพพาน
 ทำไมจึงได้กระแสพระนิพพาน
 อาจจะมีข้อสงสัย
 ก็เพราะรู้รูป รู้นาม
 รู้รูปทำ รู้นามทำ รู้รูปโรค รู้นามโรค
 รู้ทุกข์ รู้อนิจจัง รู้อนัตตา
 รู้สมมติ สมมติอะไรรู้ให้ครบให้จบให้ถ้วน
 แล้วก็รู้ศาสนา รู้พุทธศาสนา รู้บาป รู้บุญ
 รู้จริง ๆ ทำอย่างนี้ไม่ยกเว้น ใครทำก็ได้
 อยู่ที่ไหนก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าได้ ดวงตาเห็นธรรม
 เพราะเห็นตัวเรา กำลังนึก กำลังคิด กำลังพูด กำลังทำ
 นี่เรียกว่าเห็นธรรม
 เห็นอย่างนี้เห็นธรรมแท้ๆ ไม่แปรผัน

๓. เครื่องวัดว่าได้ต้นทางแล้วมีอยู่อย่างไร ?

มีอยู่คือ เห็นจิตใจมันนึกมันคิด
 มองด้วยตาไม่เห็น จับไม่ถูกด้วยมือ
 แต่รู้ได้เห็นได้ด้วยตาปัญญา เรียกว่า จักขุปัญญา
 เราเคยกะพริบตามาดั้งแต่เล็ก ๆ
 ไม่ใช่เกิดมาแล้วไม่กะพริบตา เพิ่งมากะพริบตาเอาวันนี้ ไม่ใช่
 แต่เราไม่เคยรู้ ไม่มีสติตามรู้ได้ทัน
 ถ้ามีจักขุปัญญาแล้ว
 กะพริบตามันก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
 กลืนน้ำลายลงคอก็รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้
 รู้แล้วก็สบาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดน้อยลงไป
 หรือถึงกับจะหมดไปก็ได้
 นี่ละคำว่าได้ต้นทาง คือรู้จิตใจมันนึกมันคิด
 เห็นจิตเห็นใจมันนึกมันคิดเรียกว่าได้ต้นทาง
 เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้จากการกระทำทางจิตทางใจ
 เราก็ต้องรู้จิตรู้ใจ เห็นจิตเห็นใจตนเองที่กำลังคิด
 จึงเรียกว่าได้ต้นทาง

เป็นเครื่องหมายบอกให้ผู้ปฏิบัติรู้ได้อย่างนี้
 เป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา
 ผู้ที่ได้ค้นทางแล้ว จะไม่ไหวผิ
 ไม่เชื่อเรื่องฤกษ์ยามยามดี
 ไม่เชื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
 เราจะรู้จะเห็น จะเข้าใจแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์
 ซึ่งจะก่อให้เกิดมรรคผลนิพพาน
 มีภาษิตบทหนึ่งว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
 จะไปพึ่งคนอื่นไม่ได้
 พึ่งผีก็ไม่ได้ พึ่งเทวดาก็ไม่ได้
 แม้พระพุทธเจ้าก็พึ่งไม่ได้เช่นเดียวกัน

๔. ปฏิบัติต่อไปอย่างไรจึงจะลัดสั้นสำหรับผู้ที่ได้ค้นทางแล้วนั้น?

การปฏิบัติก็ **ดูจิตดูใจ** ที่มันนึกมันคิดนี่เอง

เคลื่อนไหวไปมาโดยวิธีไหนก็ตาม

เข้าห้องน้ำห้องส้วมก็ตาม ปฏิบัติได้ทุกลมหายใจเข้าออก

กินข้าวกินน้ำก็ปฏิบัติได้ ทำการงานก็ปฏิบัติได้

เพราะมือทำงาน-ใจดูใจ

มันนึกมันคิด เห็น รู้ เข้าใจ ผ่านไปไม่ต้องยึดถือ

อย่างนี้แหละลัดสั้นที่สุด

เพราะเราเป็นคนทำ

อยู่ที่ไหนก็เราเองเป็นคนทำ

การพูดเราก็เป็นคนพูด อยู่ที่ไหนเราก็พูดได้

การดูจิตดูใจมันนึกมันคิดก็เราเองเป็นคนดู อยู่ที่ไหนก็ดูได้

จึงพูดว่า ลัดสั้นที่สุด

ไม่เลือกกาลเวลา ทำที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้

และเป็นการกระทำที่ตรงเข้าไปสู่จิตใจ ต้องลัดตรงเข้าไปอย่างนั้น

๕. ที่สุดแห่งการเดินทางมีอะไรเป็นเครื่องหมายว่า...
ไม่ต้องไปไม่ต้องมาอีกแล้ว ?

เครื่องหมายอันนี้มองไม่เห็นด้วยตา

จับไม่ถูกด้วยมือ

คือมันขาดออกจากกันนั่นเอง

ไม่มีการติดต่อกันจึงว่า

ไม่ต้องไปและไม่ต้องมา เพราะติดต่อกันไม่ได้

ตอนนี้ก็มาพูดกันเรื่องสุดท้าย

ไม่ต้องพูดตามขั้นตอนก่อนที่จะตัดสินใจว่า ไม่ต้องไปไม่ต้องมา

หลวงพ่อกำลังทำความรู้สึกตัว เดินกลับไปกลับมาตอนเช้า

มันคิดก็รู้

มันเคลื่อนไหววิธีใดก็รู้

ดูอยู่แก่นั่นเอง

เอาแต่ความรู้สึกตัวเท่านั้น

มันนึกมันคิดอะไรก็รู้เท่ารู้ทัน รู้จักกันรู้จักแก่

พอดีเดินกลับไปกลับมา คล้ายเราถอดเสื้อหรือถอดของในตัวเรา

ออกหมด

แล้วก็เบากายเบาใจ

มันเป็นขณะเดียวกันนะนี้ พูดให้ฟัง แต่มันเร็ว

ขาดออกเป็นช่วงเลย

แต่ไม่ใช่เป็นนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้นะ
 มันเห็นตัวของตัวเองขาดออกจากกัน
 มันขาดอย่างเชือก
 คือธรรมชาติมันขาดออกจากกัน ติดต่อกันไม่ได้
 จึงได้เปรียบเอาไว้ว่า
 เอาเชือกในล่อนหรืออะไรก็ตามผูกปลายทั้งสองข้าง ดึงให้ตึง
 แล้วตัดตรงกลาง
 เมื่อตัดแล้วจะดึงเข้าหากัน มันไม่ถึง
 จึงว่าการไปก็ไม่มี การมาก็ไม่มี
 มันเข้าสู่สภาพของมัน
 รูปนี้มันก็เข้าสู่สภาพของมันแล้ว
 ใจนึก ใจคิด มันก็เข้าสู่สภาพของมันแล้ว
 อันนี้แหละที่ในตำรับตำราว่าถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี
 เพราะสัญญาความหมายรู้และจำได้
 ญาณวิปัสสนาเข้าไปรู้
 ปัญญาเข้าไปรอบรู้
 ทั้ง ๓ อันนี้มันแฉับเดียวเท่านั้นเอง
 เรื่องนี้ไม่ต้องไปถามใคร เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วรู้เอง เห็นเอง
 อันนี้แหละเป็นเครื่องวัดเป็นเครื่องหมาย
 แต่เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตา จับไม่ถูกด้วยมือ
 เรียกอีกอย่างว่า “หมดเชื้อ” นั่นเอง

๖. ธรรมะแท้เป็นสิ่งเดียวกัน

เราคงเคยได้ยินได้ฟังเขาพูดกันว่า...

พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ผมของพระองค์ไม่ยาวอีกต่อไป (ยาวอยู่แค่ 2 ซ้อมือ)

ก็เป็นเรื่องเดียวกัน ที่สุดแห่งการเดินทางนี้เป็นสิ่งเดียวกัน
และสำคัญที่สุดทุกคนต้องประสบอย่างเดียวกัน

เพราะทุกคนต้องตายแน่นอนที่สุด

จึงพูดว่า ธรรมะแท้เป็นสิ่งเดียวกัน

จะถือศาสนาไหนก็ต้องเข้าถึงจุดนี้ แล้วแต่ใครจะทำ
แล้วแต่ใครจะไม่ทำ

นี่แหละการดูจิตดูใจจึงเป็นสิ่งอัศจรรย์ที่สุด

คำว่าอัศจรรย์ ก็คือสิ่งที่ไม่เคยเป็นก็เป็น สิ่งที่ไม่เคยมีก็มี

การเป็นกรมีอย่างนี้เป็นของที่อัศจรรย์มาก

เพียงดูจิตดูใจเท่านั้นเอง

ดังนั้น ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงมีอยู่ในคนทุกคน
ไม่ยกเว้น

จะถือศาสนาไหนลัทธิใดก็มี

เพราะทุกคนมีจิตมีใจ

นี่แหละเป็นเครื่องวัดของนิพพาน

นิพพานไม่ใช่การเข้าฌานอย่างนั้นการเข้าฌานอย่างนี้

ออกจากฌานอย่างนั้นออกจากฌานอย่างนี้

นั่นเป็นคำพูดของคนทั่วไป

ใจความสั้นๆ ก็มีเพียงเท่านี้

ถ้าปฏิบัติอย่างที่แนะนำมา หากเรายังไม่พบเห็นในขณะนี้
 ก็ต้องได้ประสบแน่นอน
 อย่างช้าก็ตอนใกล้หมดลมหายใจ
 อย่างนี้ท่านเรียกว่า มีดวงสว่างไป
 แต่ก่อนเราไม่รู้ บัดนี้เรารู้แล้ว
 จะไปไหนมาไหนจะทำ จะพูด จะคิด เราก็ดวงสว่างแล้ว
 อีกพวกหนึ่ง มีดวงมืดไป
 เพราะไม่สนใจจึงไม่รู้ เข้าโลงก็มีดวงมืดไปมืด
 อีกพวกหนึ่งสว่างมาสว่างไป
 คือพวกที่เกิดมาไม่เคยทำชั่ว
 เคยทำแต่ความดีงาม
 แล้วก็เจริญวิปัสสนา รู้แจ้ง เห็นจริง
 จิตใจไม่เศร้าหมอง
 เรียกว่า สว่างมาสว่างไป
 เพราะจิตใจรู้จริง เห็นจริงนี้เอง
 อีกพวกสว่างมามีดวงไป
 เขาเกิดในตระกูลอันดี พ่อแม่เคยฝึกเคยสอน
 สอนให้ให้ทาน รักษาศีล ให้มีจิตใจผ่องใส
 แต่ไม่เคยเจริญวิปัสสนา จึงไม่รู้แจ้งเห็นจริงไปจนตาย
 ท่านว่า สว่างมามีดวงไป

(จากแถบเสียง ท.๕๓ ม. นิพพาน)

สติธรรม

(หลวงพ่อกำเจียน สุวณฺโณ)

การเจริญสติ

- ๐ การเจริญสติ เป็นอาชีพทางจิตวิญญาณ มีวิหารธรรมเป็นที่อยู่
- ๐ การเจริญสติ เป็นภavana ไปสู่ความดี เปลี่ยนผิดให้เป็นถูกในทุก ๆ ด้าน
- ๐ การเจริญสติ ตามรอยพระพุทธรเจ้า
- ๐ การเจริญสติ เป็นกีฬาของจิตใจ ทำให้จิตใจมีความพร้อม เกิดความปกติ สะอาด สว่าง สงบ พร้อมที่จะปล่อยวาง หยุดเย็น การเจริญสติเป็นกรรม อาศัยการกระทำ
- ๐ การเจริญสติ เป็นเหตุให้ปล่อยวาง หยุดเย็น ปกติ
- ๐ การเจริญสติ ทำให้เกิดภูมิมนุษย์ ไปสวรรค์ พรหมโลกจนถึงมรรคผลนิพพาน
- ๐ การเจริญสติ นำพาไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต
- ๐ การเจริญสติ เป็นเครื่องมือถลุงอกุศลธรรมให้เหือดหายไปได้อย่างทันตา ไม่ต้องรอ
- ๐ การเจริญสติ เป็นการเสียสละ เป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว
- ๐ การเจริญสติ เป็นการทำงานที่พัฒนาตนให้มีคุณภาพมาตรฐาน อิสระ หลุดพ้น ไม่มีสิ่งใดครอบงำย่ำยี
- ๐ การเจริญสติ เป็นการชำระจิตใจให้ตน
- ๐ การเจริญสติ ตามแบบของสติปัฏฐานสี่นี้สมบูรณ์มากที่สุดแล้ว เมื่อผู้ใดตั้งใจ ศึกษาปฏิบัติ ก็จะสามารถจุดแสงสว่างในที่มืด บอกคนหลงทาง เปิดของที่ปิด จะพบชีวิตที่ใหม่ ปลอดภัย

- ๐ การเจริญสติ คือการทำบุญ รักษาศีล การทำบุญ คือการทำดีทางกายวาจา และใจ
- ๐ การเจริญสติ ก็คือทำศีลลงไปที่กายวาจาและใจ การเจริญสติทำให้กายวาจา และใจ ปกติ ก็เป็นศีลอยู่ในนั้นแล้ว สติคือความดี เป็นบุญ ใจดี ทำใจดี
- ๐ การเจริญสติ เหมือนตลาดนัดแห่งธรรม ทุกอย่างจะมาให้รู้ ให้เห็น
- ๐ การเจริญสติ เป็นการรีไซเคิล เปลี่ยนสิ่งไม่ดี ให้เป็นสิ่งดี

สติ

- ๐ สติ (ความรู้สึกรู้ตัว) เป็นปัจจัยคุมกำเนิดของสังขาร
- ๐ สติเป็นมรดกของใจ
- ๐ สติเป็นปัจจัยพัฒนากายใจ
- ๐ สติจะนำพาเห็นแจ้งเอง มีสติก็คือมีธรรมะ
- ๐ สติเปิดตำรากายใจ จนได้คำตอบ กายใจจะบอกความจริงแก่ผู้มีสติเอง
ไม่ต้องคิดหาเหตุผลอะไร สติจะนำพาเกิดญาณปัญญา รู้แจ้ง
- ๐ สติคือความรู้สึกรู้ตัวนี้จะนำพาให้ฉลาดเกิดปัญญาได้ทุกคน
- ๐ สติเป็นศัตรูของความหลง เมื่อมีสติดีความหลงก็ไม่มี ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง
ความหลงก็เหือดแห้งหรือหมดไป
- ๐ สติสัมปชัญญะ เป็นคุณธรรมที่ทักท้วงตน เฝ้าดูตน ก็จะเห็นตน รู้แจ้งในตน
- ๐ สติสัมปชัญญะลิขิตชีวิตของเราไปสู่ความชอบธรรม
- ๐ สติสัมปชัญญะเป็นธรรมชุดেলাให้กายวาจาใจบริสุทธิ์ เป็นการทำความดีละชั่วได้
ทั้งสามทาง
- ๐ สติจะเป็นเจ้าของกายและจิตใจ
- ๐ สติเมื่อพัฒนาให้มีมากขึ้นจะเป็นเครื่องมือถลุง เกิดญาณปัญญารู้แจ้ง

- ๐ สติเป็นปัจจัยให้ความดี สติทำให้เกิดความสงบ เกิดความหลุดพ้น สติเป็นเหตุ ไม่ให้เกิดความหลงตัวลืมหืม สติมีมากความทุกข์หมด ผู้ที่พ้นทุกข์ได้เกิดจากการเจริญสติ
- ๐ สติเป็นคุณธรรมให้รู้ตื่นและเบิกบาน
- ๐ สติจะเป็นกุญแจเปิดเผยตน เห็นผิดเห็นถูก
- ๐ สติจะเป็นธรรมเป็นวินัยอย่างยิ่ง สติเป็นความอดทนก็ได้ เป็นความละเอียด เป็นเมตตากรุณา เป็นคุณธรรมได้ทุกอย่าง อย่าง การใช้ชีวิตขอให้มีสติเป็นหลัก คุณธรรมอันอื่นก็เกิดขึ้นตามลำดับ
- ๐ สติเป็นธรรมไม่ให้เกิดทุกข์ ขาดสติมักจะเกิดปัญหา
- ๐ สติเป็นดวงตาภายใน รู้เห็นทั้งกายและจิตใจตามความเป็นจริง สติจะทำหน้าที่ เห็นสภาวะการเห็นของสติเป็นการเห็นชอบ เห็นแล้วหลุดพ้นได้ทุกอย่างทุกอย่าง และก็เห็นได้ทุกอย่างของเหตุให้เกิดทุกข์ และพ้นจากทุกข์ได้ทุกอย่าง อย่าง
- ๐ สติเป็นปัจจัยเปิดเผยชีวิตของเราให้เข้าสู่อิสรภาพ
- ๐ สติเป็นเครื่องขัดใจ มีสติมากเท่าใดใจก็ยิ่งบริสุทธิ์
- ๐ สติเป็นธรรมให้เกิดธรรมกุศลต่อเนื่องประสงค์
- ๐ สติเป็นครูฝึกกายใจ ถ้ากายมีสติ กายก็จะมีคุณภาพ ถ้าจิตมีสติ จิตใจก็มีคุณภาพ
- ๐ สติเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเรา
- ๐ สติเป็นนักศึกษา กายใจเป็นตำรา
- ๐ สติเหมือนใบมีดกรรตพรกเตอร์ปาดทางขรุขระให้เรียบ

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ๐ สติสัมปชัญญะเสมือนช้าง | โลกโกรทหลงเสมือนหมา |
| สติสัมปชัญญะเสมือนแมว | กิเลสทั้งปวงเสมือนหนู |
| สติสัมปชัญญะเสมือนนกอินทรี | นิวรรณ์เสมือนแมลง |

หมาเห่าช้างย่อมไม่หวั่นไหว

หนูย่อมกลัวแมว

แมลงย่อมกลัวนกอินทรี

การสร้างสติ

- ๐ การสร้างสติเป็นบทเรียนที่มีค่าสำคัญ การเฝ้าดู แอบดูจะเห็นความผิดความถูก เมื่อเกิดสภาวะการเห็นเกิดขึ้นแก่ตนเองแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ละชั่วทำดี จิตใจก็บริสุทธิ์หมดจด
- ๐ เราสร้างสติ ต่อไปสติจะเป็นหน้าที่ดู เห็น พบเห็น ไม่ใช่คิดเห็น ได้สัมผัสกับความเห็น และเห็นแจ้ง การคิดเห็นกับการพบเห็นต่างกัน การคิดเห็นเป็นเรื่องของจิตใจ แต่การพบเห็นเป็นเรื่องของสติ เป็นความเห็นชอบ เห็นถูก (เป็นองค์มรรค)
- ๐ แต่ก่อนเราสร้างสติ ต่อไป ๆ สติมันสร้างขึ้นมาจาก
- ๐ เอาสติดูภายใน จะเห็นแจ้ง มีหลายรส มีทั้งปล่อย ทั้งวาง หยุดเย็น หลุดพ้น สารพัดอย่าง เห็นแจ้งแล้วไม่ได้เอา เห็นแล้วมีแต่หลุดพ้น จะว่าอึดหรือว่าเต็ม หรือว่าว่างก็ได้ จนในที่สุดดับไม่เหลือแห่งทุกข์ทั้งปวง
- ๐ ให้มีสติบริสุทธิ์ มีสติชื่อ ๆ ตรง ๆ ให้มีความรู้สึกตัว ชื่อ ๆ ตรง ๆ รู้สึกที่กาย ชื่อ ๆ ตรง ๆ

- ๐ การมีสติเข้าไปรู้กายอยู่เนื่อง ๆ เวลาใดที่จิตใจลัดลิกไป ก็ให้รู้ทันไม่ไปตามความคิด ทำใหม่ ๆ นี่อย่าเพิ่งไปเอาเหตุเอาผล ไปเอาผิดเอาถูก จากความคิด อย่าไปเอาอย่างนั้น
- ๐ รู้ชื่อ ๆ นี้ รู้อย่างยิ้มแย้มแจ่มใสนะ
- ๐ รู้เบา ๆ รู้ยิ้ม ๆ อย่าไปกดไปคลึง เปลี่ยนจากใหม่วางหน้าวางตาให้ดี ให้เป็นผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้เป็น
- ๐ การปฏิบัติให้ทำเล่น ๆ ทำยิ้ม ๆ ขยับก็ทำ จี้เกียจก็ทำ
- ๐ เขามาแสดงให้เราดู เราไม่ใช่เป็นนักแสดง เราเป็นผู้ดูไม่ใช่พระเอกนางเอก ไม่ต้องหวั่นระรือ่งให้ไปตามบทเขา
- ๐ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว
- ๐ ภาวะรู้สึก นี้ อือ..มฺ รู้สดชื่น เห็นมันสุข เห็นมันทุกข์ ก็ อือ..มฺ เห็นมันร้อน ก็ อือ..มฺ เห็นมันหนาว ก็อือ..มฺ นี่เป็นวิปัสสนาบ่อย ๆ วิปัสสนาบ่อย ๆ กำลังเกิดขึ้น
- ๐ ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็นนี่นะ ให้เจริญให้มาก เจริญตัวเห็นให้มาก เวลาใดมันผิด เปลี่ยนรู้ทันที ปฏิบัติ ปฏิบัติเปลี่ยน
- ๐ อะไรเกิดขึ้นกับกายใจ อย่าเพิ่งด่วนรับด่วนปฏิเสธ อย่างนี้จึงจะเป็นสติปัฏฐานสี่ และสติอย่างยิ่ง
- ๐ การเจริญสติต้องให้สุขุมรอบคอบจึงจะชำนาญ ถ้าทำแบบหยาบคายจะไม่ใช่สติปัฏฐาน
- ๐ การเจริญสติอย่าไปเอาผิดเอาถูก อย่าไปเอาชอบไม่ชอบ อย่าไปหาเหตุหาผล ให้รู้สึกตัวชื่อ ๆ ไป
- ๐ สติปัฏฐานกลายเป็นตัวดูตัวรู้ตัวเห็น ไม่เป็นไปกับกาย เวทนา จิต ธรรม เจริญแต่ตัวรู้จนเป็นมหารู้
- ๐ ตั้งใจสร้างสติให้เป็นอาชีพ เป็นงานประจำทุกนาทิต

๐ เาสติเป็นดวงตา ครอบกายใจ

อานิสงส์ของการเจริญสติ

- ๐ ผู้มีสติคือผู้มีความเพียร เวลาใดมันหลงคิดไป มีสติหยุดความคิดเรียกว่าภาวนา เมื่อมีสติจึงจะเห็นคิดเห็นหลง
- ๐ ผู้มีสติดี ความโกรธ โลก หลง หลอกไม่ได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หลอกไม่ได้
- ๐ ผู้มีสติจะเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ
- ๐ ผู้มีสติจะไม่จนกับอาการของกายและจิตใจ
- ๐ ผู้มีสติจะไม่ด่วนรับและไม่ด่วนปฏิเสธ
- ๐ ผู้มีสติจะรู้จักหักท้วงความคิด ไม่ทำตามความคิดง่าย ๆ
- ๐ ผู้มีสติจะเห็นตนทำดี ทำไม่ดีก็เห็น
- ๐ ผู้มีสติดีทุกชีวิตก็คือญาติทั้งนั้น แม้แต่ต้นไม้ใบหญ้าก็เป็นหน้าที่ช่วยเหลือ ไม่ได้ถูกแบ่งชั้นวรรณะ ตระกูล เป็นธรรมชาติทั้งหมด
- ๐ ผู้ที่มีสติจะไม่เกิดสังขารการปรุงแต่ง
- ๐ ผู้มีสติก็เสมือนอยู่บ้านพ่อแม่
- ๐ ผู้มีสติเป็นคนทันสมัย ผู้ขาดสติเป็นคนล้าสมัย เดียวนี้เขาไม่ทุกข์ ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลงแล้ว
- ๐ ผู้มีสติรับผิดชอบตนเองได้ รับผิดชอบคนอื่นได้
- ๐ ผู้มีสติคือผู้ที่ไม่เป็นอะไร กับอะไร
- ๐ อานิสงส์ของการเจริญสติ คือเป็นบ่อเกิดของศีลสมาธิปัญญา เกิดความรู้แจ้ง ล่วงพ้นภาวะเดิม ทำลายความโกรธโลภหลงได้ ทุกข์น้อยลง หรือหมดไป ตามการมีสติ

- ๐ ถ้ามีสติก็จะเป็นคนคนเดียวกัน ถ้าขาดสติก็เป็นผีเป็นโจร เป็นภพภูมิต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนและหมู่คณะ จงเลือกทางมีสติ ปิดทางหลงสติ ถ้ามีสติ จะเลวร้ายขนาดไหนก็จะเป็นคนดีได้ทั้งหมด
- ๐ ถ้ามีสติดี ความคิดจะขอโอกาสจากสติ
- ๐ ถ้ามีสติความคิดก็หยุด ความลัทธิคิดเป็นอาหารของสังขาร
- ๐ ถ้ามีสติก็จะได้พบพระ ได้ยินเสียงความสงบก็จะารู้แจ้งในสังขาร
- ๐ ถ้ามีสติก็เป็นโสด ไม่หลง ไม่ทุกข์ ปกติ
- ๐ มีสติ ปล่อยวาง เสียสละ ตั้งจิตไว้ถูก ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เห็นเหตุปัจจัย ทำเหตุให้ดี เห็นอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้แจ้งได้ในสิ่งต่าง ๆ นั้น
- ๐ มีสติปัญญาจะได้แต่บทเรียน สนุกปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา
- ๐ มีสติรู้ทันกายใจ กายใจกับสติก็จะเกิดความสมดุล เกิดความปลอดภัยคุ้มครองป้องกันรักษา
- ๐ พอมีสติรู้เห็น ความคิดก็จบลง
- ๐ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นได้เพราะมีสติ สวรรค์นิพพานจะมีได้ก็ต้องมีสติ
- ๐ ความมีสติเป็นถิ่นฐานของจิตใจ ความไม่เป็นอะไรเป็นมรดกของจิตวิญญาณ
- ๐ ถ้ากายใจขาดสติก็ชื่อว่าประมาท
- ๐ ถ้ามีสติจะไม่ทำให้ตนเองทุกข์ ไม่ทำให้ผู้อื่นทุกข์
- ๐ ถ้ามีสติชีวิตจะอยู่ที่เลขศูนย์ ไม่เป็นลบไม่เป็นบวก
- ๐ ถ้ามีสติเหมือนกับเราเดินทางผ่านแล้ว ละสิ่งต่าง ๆ ไว้ข้างหลัง อยู่เหนือก้าวข้าม
- ๐ มีสติดีเหมือนมีโชคอัปดี แม้ทางขรุขระก็เหมือนอยู่บนทางเรียบ

ภาพสาธิตการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (นั่งสร้างจังหวะ)



๑



๒



๓



๔



๕



๖



๗



๘



๙



๑๐



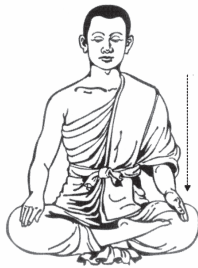
๑๑



๑๒



๑๓



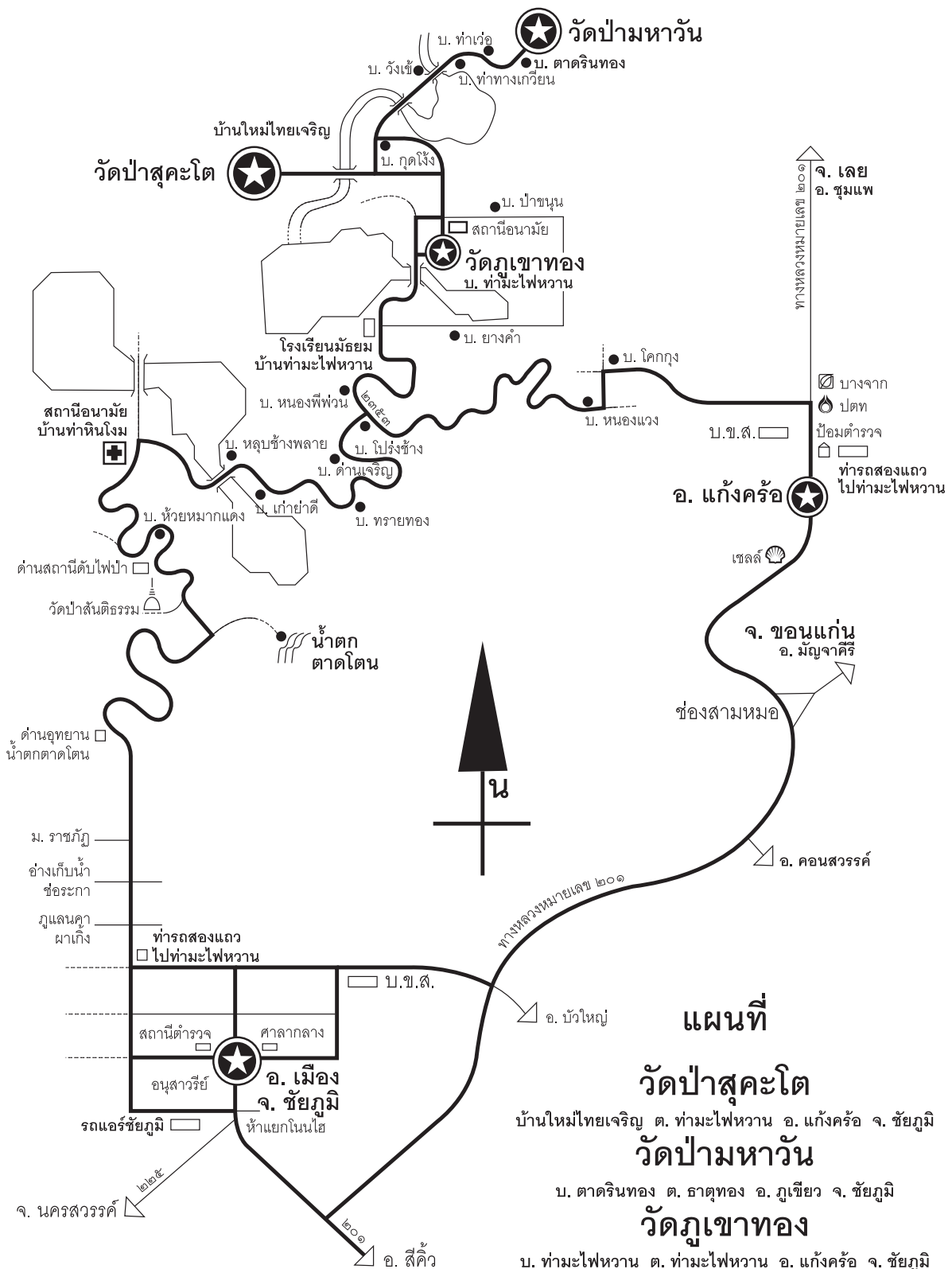
๑๔



๑๕

มีสติกำหนดรู้ ฤดูกาลเคลื่อนไหว ฤดูกาลเกิด

แผนที่วัดป่าสุคะโต วัดป่ามหาวันและวัดภูเขาทอง





วัดป่าสุทธจินดา จังหวัดขอนแก่น ตำบลท่ามะพร้าว อำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น